

Estágio profissional: Caracterização de uma “história” de desenvolvimento profissional

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e do Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro.

Orientadora FADEUP: Professora Doutora Zélia Matos

Rodrigo Miguel Mendes de Oliveira

Porto, Setembro de 2015

Ficha de Catalogação

Oliveira, R. (2015): *Estágio profissional: Caracterização de uma “história” de desenvolvimento profissional*. Porto: R. Oliveira. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL; PROCESSO DE ENSINO E DE APRENDIZAGEM.

Dedicatória

Aos meus pais, que sem eles não era possível ter todas as condições necessárias para prosseguir os estudos e conseguir chegar até aqui.

À minha irmã, apoio incondicional, que sempre me alertou para optar pelo melhor caminho.

Aos meus pais, que desde sempre me apoiaram e me ajudaram, estiveram sempre do meu lado para o bem e para o mal, apoiando-me sempre nas minhas decisões.

À minha irmã, pela ajuda incondicional, pela ajuda nos caminhos trilhados, pela tolerância e amizade desde sempre.

À minha namorada Juliana Lima, que me acompanhou mais de perto durante esta última etapa da minha formação, que me amparou, que me aconselhou e ouviu nos momentos mais complicados. Pelas palavras de incentivo e de motivação.

Ao meu Professor Cooperante e à minha Orientadora de Estágio, pela dedicação e disponibilidade manifestada ao longo do ano, pelo encorajamento e exigência, pela oportunidade de aprendizagem.

Aos meus alunos, foram os primeiros, foram os melhores. Sentir que foi por eles que ultrapassei muita da desmotivação que por vezes se apoderou de mim.

Ao meu amigo Ricardo Teixeira, que sempre me acompanhou durante estes 5 anos de formação académica, sendo um pilar e companheiro nas aulas e fora delas.

E por fim, a todas as pessoas que influenciaram e contribuíram para que o estágio corresse da melhor forma.

A todos, um muito obrigado

Índice geral

Dedicatória.....	III
Agradecimentos.....	V
Índice Geral.....	VII
Índice de Figuras	VII
Índice de Anexos	XI
Resumo	XIII
Abstract	XV
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Pessoal.....	3
2.1 Os meus caminhos – História de vida	3
2.2 Expectativas iniciais em relação ao estágio profissional	5
3. Enquadramento da Prática Profissional.....	7
3.1 Enquadramento legal e institucional do Estágio Profissional.	7
3.2 A escola como instituição	8
3.3 A Escola Secundária de D. Dinis	9
3.4 Núcleo de estágio – O trabalho em grupo	10
3.5 Os primeiros passos – Caraterização inicial da turma	12
4. Organização e Gestão do Processo de Ensino e Aprendizagem.....	19
4.1 Planeamento	19
4.1.1 Planeamento anual	20
4.1.2 Unidade temática	22
4.1.3 Plano de aula	24
4.2 Realização da prática profissional	26
4.2.1 Gestão/organização	26
4.2.2 Instrução	28
4.2.3 Disciplina e clima	29
4.3 Avaliação	31
4.3.1 Avaliação Diagnóstica	31
4.3.2 Avaliação Formativa	32

4.3.3 Avaliação Sumativa	32
5. Participação na escola e relação com a comunidade	35
5.1 Diretor de turma	36
5.2 Desporto escolar	37
5.3 Corta-mato escolar	38
5.4 <i>Fit Challenge</i>	38
6. Estudo – Aptidão física dos alunos	41
6.1 Introdução	41
6.2 Objetivo	42
6.3 Material e Métodos	42
6.3.1 Bateria de testes <i>Fit-School</i>	42
6.3.1.1 Exercícios isolados	42
6.3.1.2 Exercícios em Circuito	43
6.3.2 Material de recolha	45
6.4 Caraterização da amostra	45
6.5 Análise de Dados	45
6.6 Resultados e discussão	46
6.7 Conclusões	48
6.8 Bibliografia	49
7. Conclusões e perspetivas para o futuro	51
Referências Bibliográficas	53

Anexos

Índice de Figuras

Figura 1. Idade dos alunos	13
Figura 2. Residência dos alunos	13
Figura 3. Habilitações literárias dos pais	14
Figura 4. Habilitações literárias das mães	14
Figura 5. Problemas de saúde	14
Figura 6. Nota do ano anterior	15
Figura 7. Gosto pela Educação Física	15
Figura 8. Motivação para as aulas de Educação Física	15
Figura 9. Modalidades que mais gostam	16
Figura 10. Modalidades com maior dificuldade	16
Figura 11. Prática desportiva fora da escola	17
Figura 12. Desporto Federado	17
Figura 13. Planeamento anual; valor correspondente a uma unidade letiva de 45 minutos	21
Figura 14. Regulamento e funcionamento da disciplina de Educação Física .	29
Figura 15. Bateria de testes <i>Fit-School</i> – Exercícios isolados	43
Figura 16. Bateria de testes <i>Fit-School</i> – Circuito	44
Figura 17. Caraterização da amostra	45
Figura 18. Resultados da comparação entre turmas	46

Índice de Anexos

Anexo I. Cartaz da atividade <i>Fit Challenge</i>	XVI
Anexo II. Prémios da atividade <i>Fit Challenge</i>	XVII

Resumo

Terminados os 4 anos de formação académica, eis que chega o momento do estágio profissional, inserido no plano de estudos do 2º ano do 2º Ciclo do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básicos e Secundários, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este estágio proporciona o primeiro contacto realidade profissional do ensino ao estudante estagiário.

Este relatório e toda a sua formulação e organização teve a orientação da Professora Orientadora da faculdade Zélia Matos. Inclui uma parte reflexiva e crítica daquilo que foi a vivência do estágio profissional e a descrição de todas as suas componentes, mais especificamente o trabalho realizado na Escola Secundária D. Dinis em Santo Tirso. O processo de estágio decorreu em conjunto com uma turma do 8º ano.

O relatório encontra-se dividido em sete capítulos, a “Introdução” é o primeiro capítulo, onde se faz uma breve referência ao estágio profissional e à sua composição. O segundo capítulo – “Enquadramento pessoal” – relata as expetativas do estudante estagiário referentes ao estágio profissional. O terceiro capítulo – “Enquadramento da prática profissional” – relata o enquadramento legal e institucional do estágio profissional bem como a organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem. No quarto capítulo – “Organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem” – está patente a forma como se organiza o processo de ensino e aprendizagem. O quinto capítulo – “Participação na escola e relação com a comunidade” – descreve todas as actividades que foram realizadas com a comunidade educativa. O sexto capítulo – “Estudo” – é referente à investigação realizada com as turmas do 8º ano ao longo do ano letivo. Por fim, o sétimo capítulo – “Conclusão e prespetivas para o futuro”, apresenta o balanço final do estágio e as aspirações para o futuro.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL; PROCESSO DE ENSINO E DE APRENDIZAGEM

Abstract

After four years of academic training, the moment for a professional internship has arrived, as part of the 2nd year of the 2nd cycle of the Integrated Masters in Teaching Physical Education in Middle School and High School, from the Faculty of Sports from the University of Porto. This internship allows the student to have his first contact with the professional reality.

All the process of writing and structuring this Internship Report was guided by a Supervisor Teacher of the University. It includes a section of reflection and critical thinking of what the internship experience represented and a description of all its components, including the work developed during one academic year in the D. Dinis Secondary School in Santo Tirso. The internship was developed in collaboration with a year 8 group from the school.

This report is divided in seven chapters. The “Introduction” is the first one, where a brief reference to the internship is made, as well as its components. The second chapter – “Personal framework” – talks about the student’s expectations at the beginning of the internship. The third chapter – “Professional practice framework” – describes the legal and institutional framework of the internship, as well as the organization and management of the teaching-learning process. In the fourth chapter – “Organization and management of the teaching-learning process” – is described the way that the teaching-learning process occurred. The fifth chapter – “Participation in the school and community Life” – describes all the activities that were developed with the educational community. The sixth chapter – “Study” – refers to the research conducted with the year 8 groups throughout the academic year. Finally, the seventh chapter – “Conclusion and perspectives for the future” – presents a final reflection about the internship and aspirations for the future.

KEY WORDS: PRACTICUM; PHYSICAL EDUCATION; PROFESSIONAL DEVELOPMENT; TEACHING AND LEARNING PROCESS.

1. Introdução

O Estágio Profissional insere-se no 2.º Ciclo em ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e representa a última fase de formação inicial de professores de Educação Física, onde temos a responsabilidade de assumir o papel de docente perante uma turma.

O meu Estágio Profissional foi realizado na Escola Secundária D. Dinis, situada na área geográfica da cidade de Santo Tirso, escola que está inserida no agrupamento de escolas D. Dinis composta por mais sete escolas.

O núcleo de estágio era composto por três elementos, tendo tido a orientação da Professora Doutora Zélia Matos, bem como a cooperação do Professor Mestre José Soares.

Ao longo do nosso percurso académico fomos adquirindo competências teóricas e práticas, com o objetivo de as aplicar e desenvolver no final da nossa formação, nomeadamente durante o Estágio Profissional. Sendo este o primeiro contato ininterrupto com a realidade “escola e turma”, o professor Estagiário inteira-se sobre as funções e responsabilidades subjacentes à docência. Pretende-se com isto que o Estagiário adquira e desenvolva um leque de competências necessárias para a profissão, que se pretende que reflita a capacidade de procurar soluções para as dificuldades e, com isso, delinear uma intervenção de forma eficaz na procura da aprendizagem por parte dos alunos.

Ao longo destes 10 meses tive como encargo uma turma do 3º ciclo do ensino básico, do 8º ano de escolaridade, tendo sido supervisionado em todas as aulas por um professor cooperante.

No presente documento, pretende-se evidenciar todas as vivências, aprendizagens e dificuldades nos diferentes contextos, sala de aula e tudo para além disso. Esta será a forma de expor todo o meu percurso e todos os meus estados de espírito ao longo deste processo de formação.

Este documento está organizado em quatro grandes áreas distintas. A primeira área é relativa à “dimensão pessoal”, onde será apresentado todo o

meu percurso assim como todas as minhas expectativas e motivações iniciais e finais relativas ao estágio profissional. A segunda área é relativa ao “enquadramento da prática profissional”, onde são abordados temas referentes ao estágio profissional, quer em termos legais quer institucionais, assim como o meio envolvente à escola e a importância da disciplina de Educação Física. Na terceira área, ponto central deste documento – “realização da prática profissional” – ocupa-se de todo o meu processo ao longo do ano letivo. Por fim, em jeito de conclusão, são analisados os principais pontos desta minha caminhada e experiência como docente.

2. Enquadramento pessoal

A individualidade influencia as expectativas e motivações de cada um no que se refere ao processo de formação e, em específico, ao processo de formação para a docência.

Este ponto vai mais para além do “eu” enquanto indivíduo e estudante, das minhas raízes e de todas as minhas características e qualidades. Importa sim entender o porquê desta importante decisão para a minha futura carreira e tudo o que influenciou a decisão de enveredar por este caminho, bem como todas as minhas ideologias acerca do que é ser professor de Educação Física.

Como refere Gori (2001), “a trajetória de vida de cada professor tem uma grande influência no modo como o professor iniciante se insere no contexto escolar. Como tal, será feito um apanhado acerca do meu percurso de vida bem como as minhas expectativas iniciais referente ao estágio profissional”.

2.1 Os meus caminhos – História de vida

Segundo Gori (2001), “a partir da história de vida do docente é possível fazer um retrato mental das suas relações com os membros do seu grupo, com a sua profissão, com a sociedade em que o “eu” se insere bem como com a sociedade como um todo”.

Neste capítulo, refletirei acerca daqueles que têm sido os meus caminhos, desde o nascimento até aos meus vinte e três anos atuais.

De nome Rodrigo Miguel Mendes de Oliveira, nascido no ano de 1992, natural de Paços de Ferreira, com vivência no seio de uma família de classe média onde desde cedo me foi incutida a importância dos estudos e a relevância que isso tem para o nosso futuro, bem como a importância de adquirir autonomia e responsabilidade em todas as tarefas.

Desde de cedo esta minha responsabilidade foi posta em prática para tentar conciliar os estudos com uma das minhas grandes paixões, o desporto. Desta forma, todo o meu percurso escolar até ingressar no Ensino Superior decorreu nas escolas do concelho de Paços de Ferreira, iniciado na Escola da Sede (1º ciclo do Ensino Básico), passando pelo 2º Ciclo do ensino básico na

Escola EB 2,3 de Paços Ferreira e terminando o 3º Ciclo do ensino Básico e Ensino Secundário na Escola Secundária de Paços de Ferreira.

Paralelamente aos estudos, tentei conciliar desde cedo a minha paixão pelo desporto, nomeadamente o futebol. Iniciei esta prática desportiva em 1997 quando tinha apenas 5 anos de idade, no clube no qual me mantive até ter 19 anos, Futebol Clube Paços de Ferreira, idade que culmina com a entrada no Ensino Superior.

A minha paixão pelo desporto foi desde sempre incutida em casa pelos meus pais. Mesmo estes, enquanto estudantes, tinham ambos o sonho de um dia puderem ser professores de Educação Física. O meu interesse por esta área, foi influenciada desde cedo, quando ainda no 1º Ciclo do Ensino Básico tive o prazer de contatar com aquela que seria a professora da maioria do meu trajeto como estudante, a professora Rosalina Leal, que incutia em todos os alunos toda a sua paixão por aquilo que é a Educação Física e a arte de ensinar. Esta paixão, aliada à importância que o altruísmo e o prestar apoio a quem mais necessita têm para mim, definiram o meu caminho.

Seguindo o raciocínio acima, terminei o 12º ano e tinha que optar por uma opção que iria decidir todo o meu futuro. Contrariando um pouco todos aqueles que eram os meus pensamentos, optei por colocar como primeira opção Enfermagem, tendo relegado a Educação física e Desporto para segunda opção. Acabei por ingressar naquela que é hoje a minha grande paixão – a Educação Física. Sem arrependimento nem lamúrias, estou na área que mais gosto me dá trabalhar e mais gosto me dá aprender, estudar, ensinar e partilhar com aqueles que são mais próximos. Estes pensamentos vêm no sentido de tentar valorizar a Educação Física para alunos e sociedade e não deixar cair naquilo que socialmente é vista por muitos como “a disciplina em que os rapazes jogam futebol e as raparigas voleibol”.

O meu percurso no Ensino Superior, nomeadamente a Licenciatura, foi iniciado e terminado no Instituto Superior da Maia (ISMAI), durante 3 anos. Optei, no final da licenciatura, prosseguir os meus estudos no sentido de concluir aquele que era desde cedo o meu objetivo, ser professor de Educação Física. Como tal, decidi mudar de instituição e realizar o Mestrado em Ensino

Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários numa das mais prestigiadas faculdades no país, a FADEUP. Estes pensamentos e ideologias vieram-se a confirmar, na medida em que nestes dois anos aprendi e adquiri mais em comparação com os três anos no ISMAI. Foi aqui que iniciei o meu Mestrado, sendo que no 2º ano optei por realizar o Estágio Profissional na Escola Secundária D. Dinis em Santo Tirso. Esta opção deveu-se apenas a aspetos geográficos, devido a encontrar-se mais próxima da minha área de residência.

Foi sem dúvida um segundo ano de mestrado onde tive que colocar todos os saberes teóricos e práticos adquiridos ao longo do meu percurso académico e pessoal, de acordo com as exigências do meio em que estava inserido.

Com o início do ano letivo, surgiram expetativas, motivações, dúvidas e receios relativamente àquilo que me esperava no futuro próximo, pontos estes que irei falar de seguida.

2.2 Expetativas iniciais em relação ao Estágio Profissional

O Estágio profissional é o ponto de partida de uma nova caminhada e o finalizar de outra.

Segundo Gori (2001), *“os cursos de formação inicial assumem uma natureza transitória e provisória na formação docente”*. Se por um lado começamos uma formação naquilo em que nos queremos especializar, a docência em Educação Física, por outro lado termina o processo de aquisição de competências teóricas e práticas durante o Ensino Superior. É a transição da minha formação inicial para a profissional, na qual será feita a passagem do “eu” enquanto aluno para o “eu” enquanto docente.

Há um sentimento que nos agarra e que revela em nós insegurança, receio e ansiedade referente a todo o processo da formação inicial, no tempo antecedente ao primeiro contato com o meio escolar envolvente. Estes sentimentos acumulam-se e juntam-se às incertezas das possíveis insuficiências da nossa formação para dar resposta a todas as dificuldades que se avizinham.

Outra questão que me preocupava inicialmente dizia respeito ao meio onde iria estar inserido, nomeadamente a Escola Secundaria D. Dinis. Não tinha à partida qualquer tipo de feedback relativamente às características do meio, nem do pessoal docente e não docente com quem iria contatar durante um ano letivo.

Conforme o tempo foi passando e o contato com a realidade se foi intensificando, tornaram-se notórias as dissemelhanças entre aquilo que tinha concebido à partida e a realidade da turma, os alunos

O ensino é totalmente diferente do que o praticávamos na faculdade com os nossos colegas, tendo um pavilhão disponível só para nós. Para além do espaço, a realidade dos alunos e as suas heterogeneidades de pensamentos, comportamentos, perfis e atitudes foram um grande desafio que tive que enfrentar em cada aula para poder exercitar cada matéria de ensino.

Todas as práticas foram enriquecedoras, permitindo assim enfrentar todos os desafios e encarar o ano de estágio profissional de forma otimista e confiante. Este ano letivo permitiu apurar que não devem haver ideias pré-concebidas e que a aprendizagem só é feita no terreno e em contato com a realidade, pois é na escola que encontramos a heterogeneidade de personagens (alunos). É aqui que estão os atores principais de todo o ensino, e só aqui, atravessando cada adversidade e cada patamar, o professor pode evoluir, tornar-se melhor e consequentemente melhorar o sucesso dos alunos e o método de ensino e aprendizagem para estes.

Ao longo do estágio profissional houve da minha parte sempre a tentativa de progressão da aprendizagem, sustentada na teoria, embora nem sempre da melhor forma, com a colaboração quer da professora orientadora quer do professor orientador, bem como do meu núcleo de estágio. Tentei degrau a degrau ultrapassar todas as minhas lacunas e pontos fracos no ensino e aprendizagem ao longo do ano letivo, tendo sido estes pontos o meu centro de atuação ao longo destes 10 meses.

Entre incertezas, medos e ideias pré-concebidas, desde início o meu objetivo primordial foi encarar cada dia de forma positiva e otimista, para

realizar o melhor trabalho possível, num ano preponderante para a minha aprendizagem para um futuro próximo.

3. Enquadramento da prática profissional

O estágio profissional segundo o que está corroborado nas Normas Orientadoras do EP (2014-2015), “compreende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação”.

O estágio profissional tem como objetivo a integração de forma consciente, realista e progressiva na realização da prática profissional, permitindo assim amearhar competências, que, no futuro, permitirão ao docente responder com sucesso aos trilhos exigentes da profissão.

Posto isto, e, partindo do pressuposto que a ação do docente de Educação Física é influída pelas ideologias e conceções concebidas ao longo da sua formação inicial, é essencial que se fale de alguns pontos importantes nesta caminhada e que enriquecerão toda esta experiência no EP.

Assim, este capítulo é destinado à caracterização do estágio profissional, bem como a todos os intervenientes, desde da escola, turma, professor cooperante e orientador estágio, núcleo de estágio, desporto escolar.

3.1 Enquadramento legal e institucional do Estágio Profissional

No que diz respeito à legislação, o estágio profissional no ano letivo 2014-2015 obedece às orientações legais presentes no Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e no Decreto-lei 43/2007 de 22 de Fevereiro, detendo-se ao grau de Mestre e à obtenção de habilitação para a docência. A nível institucional, o estágio profissional é uma unidade do Segundo Ciclo de Mestrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e decorre no terceiro e quarto

semestres, dividida pela prática de ensino supervisionada e o relatório de estágio.

O grau de Mestre correspondente, apenas será atribuído ao aluno que concluir todas as unidades curriculares inerentes ao mestrado e conclua com a defesa do seu relatório de estágio.

Para ingressar numa escola no EP, a instituição FADEUP detém parcerias com algumas escolas, às quais os alunos têm que se candidatar, por ordem aleatória ou de preferência, sendo selecionados de acordo com critérios pré-estabelecidos.

Assim sendo, no Regulamento da Unidade Curricular do estágio profissional consta que o estagiário está inserido num núcleo de estágio, decorrente do contexto do meio envolvente (escola), com a prescrição em sintonia de um(a) professor(a) cooperante da escola em que estamos inseridos e de um(a) orientador(a) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). É o estudante estagiário que conduz o aquilo que é o processo de ensino e aprendizagem de uma turma correspondente ao professor cooperante, seja do ensino básico ou ensino secundário. Todo este processo de ensino aprendizagem (conceção, planeamento, realização) e todas as suas envolventes são desde início supervisionado pelo(a) professor(a) cooperante e de forma mais específica pelo(a) professor(a) orientador(a) do estágio.

Estão delegadas para o estudante estagiário o cumprimento de várias tarefas, estas divididas por diferentes áreas de desempenho;

Área 1 – “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”;

Área 2 e 3 – “Participação na Escola e Relação com a Comunidade”;

Área 4 – “Desenvolvimento Profissional”.

3.2 A escola como instituição

A escola pode assumir uma pluralidade de respostas, sendo uma organização resultante de um determinado contexto sociocultural e de uma época específica. A educação e a procura de conhecimento são uma parte fundamental na evolução dos humanos.

A escola pública tem como características o fato de ser obrigatória, gratuita e universal. O regime atual consciencializa para igualdade entre sexos e raças, quer em termos educativos ou de socialização.

A escola atual tem a capacidade de se reger por uma identidade própria, característica do meio em que insere e pela sua própria lógica de ensino, sem deixar de parte o planeamento curricular. A forma como o professor leciona está ligado às suas ideologias, mas, indo sempre de encontro com o sistema cultural em que está inserido. Cabe a cada profissional da docência de Educação Física perceber em que conjuntura está inserido e procurar adequar as suas práticas à realidade.

Todas as pessoas têm o direito à educação e constante formação, sendo por isso essencial a exigência de qualidade dos sistemas de ensino.

Na minha opinião, o sistema educativo de hoje retira grande responsabilidade e exigência aos alunos, promovendo assim o facilitismo e a passagem dessa exigência e responsabilidade para os ombros dos docentes.

3.3 A Escola Secundária de D. Dinis

Esta foi a primeira vez que contatei com o meio em que ia estar inserido durante estes 10 meses de estágio profissional. À partida não sabia de todo o que me esperava, nem que condições iria ter ao meu dispor para pôr em prática todo o meu conhecimento ao longo da minha formação académica.

A Escola Secundária D. Dinis situa-se no concelho de Santo Tirso, pertencente ao distrito do Porto e dividida por 24 freguesias.

É sem dúvida uma escola recetiva para os estagiários, com característica especial para os alunos que já conhecem o funcionamento e aquilo que é o trabalho na turma e na escola do professor estagiário.

Em termos de instalações, este é um momento de mudança e transformação naquela que é o projeto de muitas escolas divididas por vários blocos. Deparei-me com uma escola em reformulação, o que implica que o espaço exterior destinado às aulas de Educação Física estava ocupado por contentores, substituindo assim temporariamente os blocos em remodelação. Posto isto, a Escola Secundaria D. Dinis detém de um pavilhão

gimnodesportivo totalmente remodelado, que pode ser dividido em três espaços de aula e uma sala de ginástica à parte, onde estão disponíveis a maioria dos aparelhos de ginástica artística, rítmica e de aparelhos. Este foi um dos aspetos mais positivo em termos de instalações, visto que permitia dar a todos os alunos as condições de segurança e de realização de aula necessária para as aulas de ginástica. É de realçar todo o material disponível para a realização das aulas de Educação Física, quer em termos das modalidades coletivas e individuais, quer em termos da aptidão física. Também existe um grande número de materiais essenciais à realização do treino funcional.

Para além das instalações pertencentes à escola, esta detém uma parceria com a Câmara Municipal de Santo Tirso e com o Ginásio Clube de Santo Tirso, permitindo a disponibilização do pavilhão do Ginásio Clube de Santo Tirso para as aulas de Educação Física e Desporto Escolar, bem como os seus cortes de ténis e piscinas. Esta parceria permitiu assim que as aulas de Educação Física se pudessem desenrolar sem qualquer constrangimento em termos de espaços, ficando situados apenas a 100 metros do recinto escolar.

Quanto ao ensino, a escola é recetiva a alunos desde do 2º ciclo do ensino básico até ao ensino secundário. A frequentar o 2º e 3º ciclo do ensino básico existem 468 alunos, bem como 537 do Ensino Secundário, o que perfaz um total de 1005 a frequentar a Escola Secundaria D. Dinis.

Em termos daquilo que é a prática das aulas de Educação Física, a Escola Secundaria D. Dinis oferece as melhores condições para podermos evoluir e para que os alunos possam aprender e progredir também nas modalidades em que sentem maiores dificuldades.

3.4 Núcleo de estágio – O trabalho em grupo

Ao longo deste ano letivo, estiveram integrados na escola dois núcleos de estágio provenientes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Eu, juntamente com mais duas colegas da FADEUP – Luisa Fontes e Catarina Gomes – fizemos parte do núcleo de estágio 2, tendo tido como professor

cooperante o professor José Soares e como orientadora a professora Zélia Matos.

Uma das vertentes do estágio profissional é, segundo Normas Orientadoras do EP (2014-2015), “partilhar os problemas e desenvolver o espírito de colaboração (em geral, na escola, no departamento e no núcleo de estágio)”. Nem sempre foi possível a melhor interação entre os dois núcleos, pese embora a relação e colaboração que tínhamos dentro do nosso núcleo, sendo esta de partilha e proximidade durante todo o ano letivo.

Se no início tínhamos de certa forma uma relação de proximidade com o núcleo de estágio 1, ao longo do ano letivo esta foi-se distanciando, tendo ficado circunscrito ao trabalho e à troca de informação dentro do núcleo.

O meu núcleo de estágio ficou reduzido apenas a dois elementos, visto que no 2º período a estagiária Catarina Gomes decidiu, por motivos pessoais, abandonar o estágio. Embora este fosse aparentemente um motivo para enfraquecer o núcleo, este aspeto teve o papel contrário, sendo que eu e a estagiária Luisa Fontes nos tornamos mais fortes e em maior colaboração um com o outro nas tarefas para o estágio profissional.

Do trabalho colaborativo, é de realçar as reuniões semanais com as colegas e o professor cooperante, onde eram expostos todos os nossos pontos de vista, preocupações, que de forma conjunta eram discutidos e refletidos sobre a prática das nossas aulas, tentando sempre encontrar estratégias para uma melhor realização do processo de ensino-aprendizagem.

Embora com algumas quezílias ao longo do ano, fomos sem dúvida bons companheiros de núcleo de estágio.

É de referir também o bom ambiente e relação que o professor José Soares, que fazia questão de se impor dentro do núcleo, sempre com as suas brincadeiras de forma a suavizar os problemas e as inquietações, tendo sido um aspeto preponderante para a manutenção de uma boa relação e colaboração dentro do núcleo de estágio.

3.5 Os primeiros passos – Caracterização inicial da turma

O estágio profissional permite-nos o privilégio de, pela primeira vez, estar em contexto real e ser responsável por alunos, liderando-os ao longo de um ano letivo. Esta ideia sustenta o aguardar com grande expectativa da atribuição da turma da qual iria ser responsável, juntamente com o professor cooperante. Foi no dia 10 de Setembro de 2014 que foram sorteadas as turmas do professor José Soares pelos 3 estudantes estagiários do núcleo 2. A partir deste dia, o 8º A passou a ser o meu foco para o ano letivo.

A primeira aula decorreu no dia 16 de Setembro de 2014 e foi aqui que tive o primeiro contato com toda a turma. Aqueles que eram todos os meus receios quanto ao contato com uma turma, transformaram-se em leveza e à vontade por sentir que tinha passado para o outro lado, tinha passado de aluno a professor.

“O primeiro contato com os alunos era um dos meus maiores receios, dada a minha pouca experiência na liderança de um grupo de jovens. Porém, a aula começou e todo o receio e insegurança deu lugar a confiança e à-vontade. De repente, estou no papel de professor, no lugar do docente que todos os alunos vão seguir como um bom exemplo e sem dúvida que nunca irei esquecer esse sentimento especial.”

(Diário de Bordo, aula nº 1 e 2, 16.09.2014)

O primeiro contato com os alunos é essencial para conhecer quem são eles afinal. Cabe ao docente conhecer o mais pormenorizadamente possível a personalidade dos seus alunos. Posto isto, o uso das fichas de caracterização individual do aluno tornou-se essencial e preponderante. É um documento que se baseia nas características individuais de cada aluno e dessa forma permite saber a predisposição dos alunos da turma para a disciplina de Educação Física. Estas informações têm influência nos processos de planeamento e realização de ensino-aprendizagem.

A turma do 8ºA iniciou o ano letivo com 21 alunos, 7 do sexo feminino e 14 do sexo masculino. Porém, no final terminou com 22 alunos, com mais um do sexo masculino, passando a ser 7 do sexo feminino e 15 do sexo masculino.

Relativamente à idade dos alunos, esta compreende-se entre os 13 e os 16 anos, com maior relevo para os alunos com 13 anos (Figura 1). Tendo em conta a idade avançada de alguns alunos, é evidente que existem alunos retidos de anos anteriores, mais concretamente 3 alunos. Este facto levou-me a focar-me mais nestes alunos, de forma a motivá-los e a incentivá-los para aquilo que é a escola e para os objetivos da mesma, não me focando apenas no conteúdo das minhas aulas.

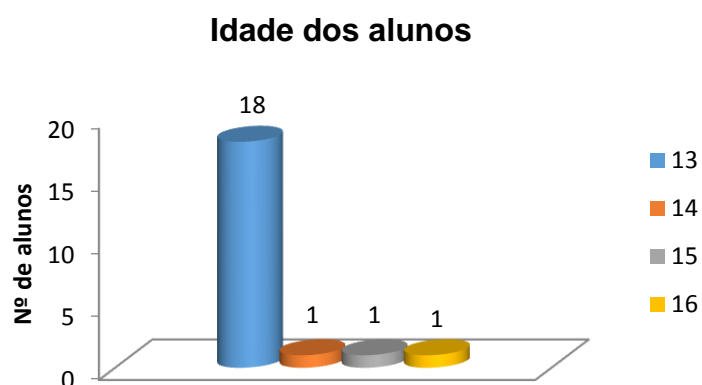


Figura 1 – Idade dos alunos

Depois da análise dos dados referentes à residência dos alunos permitiu verificar que dos 21 alunos, 19 residem em freguesias do conselho de Santo Tirso. Porém dois alunos residem fora do conselho de Santo Tirso, nomeadamente em Paços de Ferreira e Ribeirão (Figura 2).

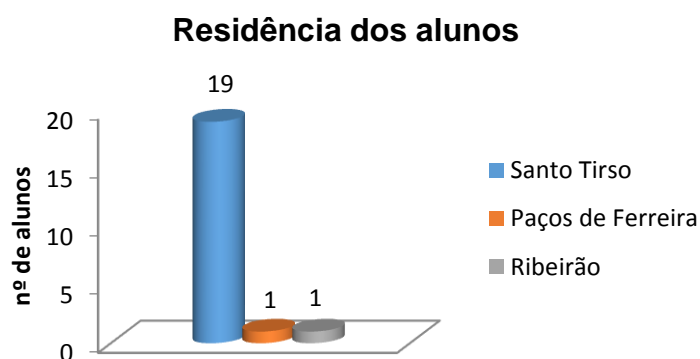


Figura 2 – Residência dos alunos

Para entender melhor o ambiente em que alunos viviam, foi importante perceber algumas informações relativas aos pais. Posto isto, constatei que as

as habilitações literárias variavam entre o 4º ano e curso superior. É de realçar que nas mães há uma predominância do 12º ano, enquanto que nos pais é o 9º ano. Mas em contrapartida nos pais, há uma maior adesão aos cursos superiores comparativamente com as mães (Figura 3 e 4). Este fato permitiu-me perceber que em casa os alunos têm todas as ajudas necessárias para um bom estudo e para um bom acompanhamento no estudo.

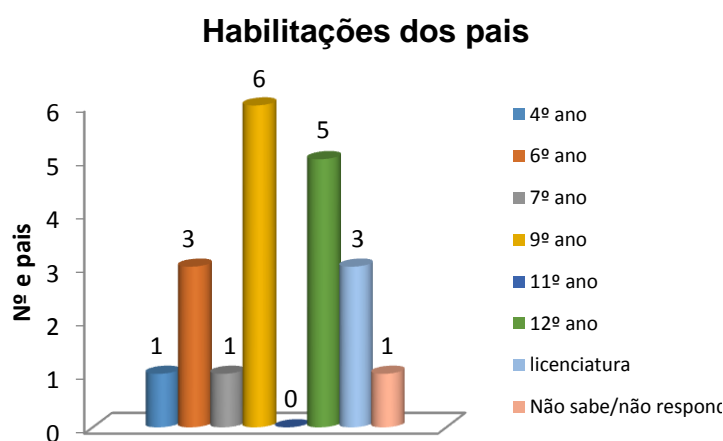


Figura 3 – Habilitações literárias dos pais

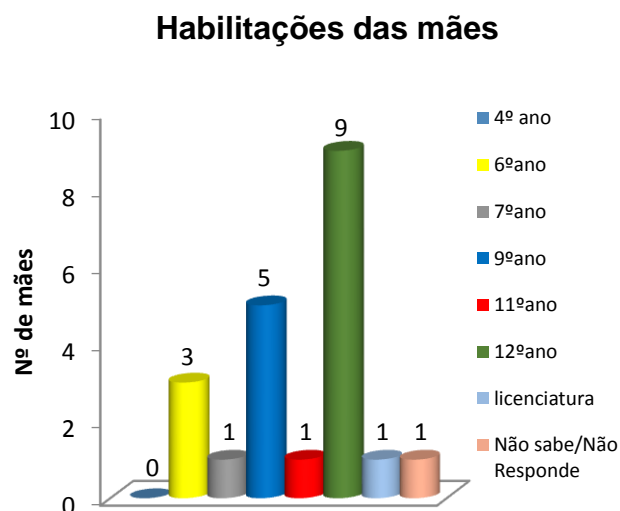


Figura 4 – Habilitações literárias das mães

Em termos de problemas de saúde referidos pelos alunos, verificou-se que existia apenas um aluno com problemas (asma) que pudessem de certa forma influenciar a sua performance nas aulas de Educação Física. Para além deste problema, os alunos referiram outros tais como alergias (pólen) e problemas de pele (pele atópica) (Figura 5).

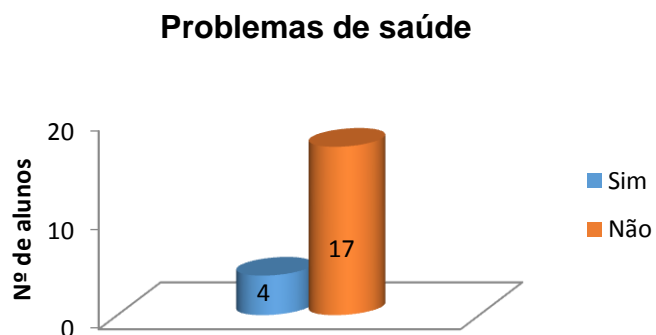
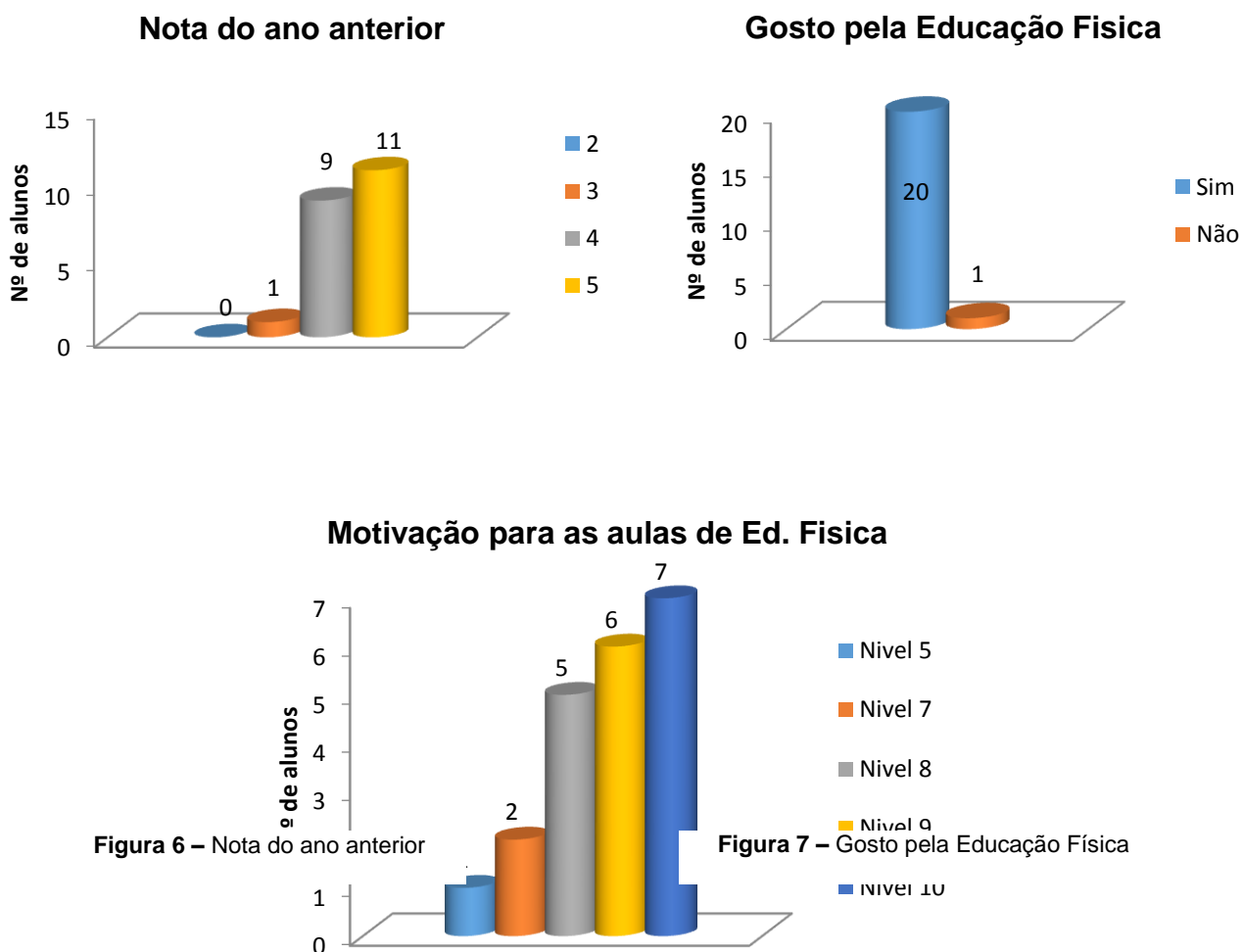
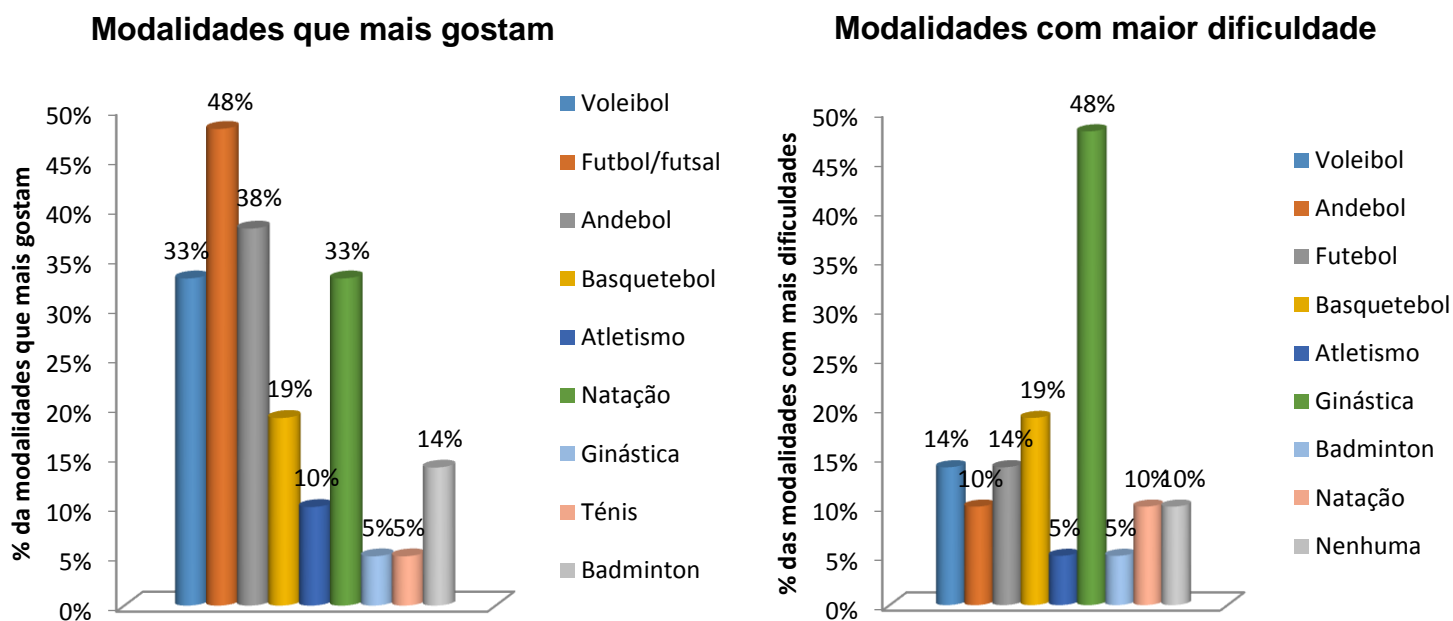


Figura 5 – Problemas de saúde

Para a planificação daquilo que é o processo de ensino-aprendizagem, é relevante fazer uma análise de aspetos relacionados diretamente com a Educação Física. No seguimento da análise da avaliação dos alunos no ano anterior à disciplina de Educação Física, é de salientar a inexistência de nota negativa por parte dos alunos, sendo que as notas com maior percentagem são as de nível 4 e nível 5 (Figura 6). Estes resultados faziam prever uma turma com grandes capacidades. Quando questionados acerca do gosto pela Educação Física e da motivação para as aulas, apenas 1 aluno referiu não gostar das aulas de Educação Física e 7 alunos, numa escala de 1 a 10, atribuíram 10 à motivação para as aulas. Apenas um aluno referiu uma motivação no nível 1 (Figura 7 e 8). Este é um indicador de que este aluno durante todas as aulas tem que ser constantemente motivado e inserido em exercícios dinâmicos e de fácil integração.



Tendo em **Figura 8 – Motivação para as aulas de Educação Física** a abordar no 8º ano, foi necessário perceber quais as modalidades preferidas dos alunos e também aquelas em que os alunos se sentiam menos à vontade e tinham maior dificuldade. Assim, as modalidades coletivas foram as que obtiveram maior percentagem de gosto por parte dos alunos. Em contrapartida, a modalidade individual de Ginástica foi aquela que os alunos referiram apresentar maior dificuldade, destacando-se das restantes modalidades (Figura 9 e 10). Sendo assim, embora o meu cuidado fosse no sentido de tornar as aulas igualitárias para todas as modalidades, também mostrei uma grande preocupação em incidir o planeamento nas modalidades em que os alunos apresentavam maior dificuldade, nomeadamente a Ginástica.



Por fim, no que se refere à prática desportiva fora da escola, sem surpresa e sendo uma região com grande passado e presente desportivo em todas as modalidades, os resultados obtidos só vieram a confirmar aquela que

era a minha prespetiva. É de salientar que dos alunos que praticam desporto fora do tempo letivo, 8 praticam desporto federado e 8 não federado (Figura 11 e 12). Uma das intenções, de acordo com os resultados obtidos no questionário, era a de motivar os alunos para a prática desportiva, levando estes alunos a aderirem à prática de uma modalidade extra aulas, dentro ou fora do contexto escolar (Clube, desporto escolar).

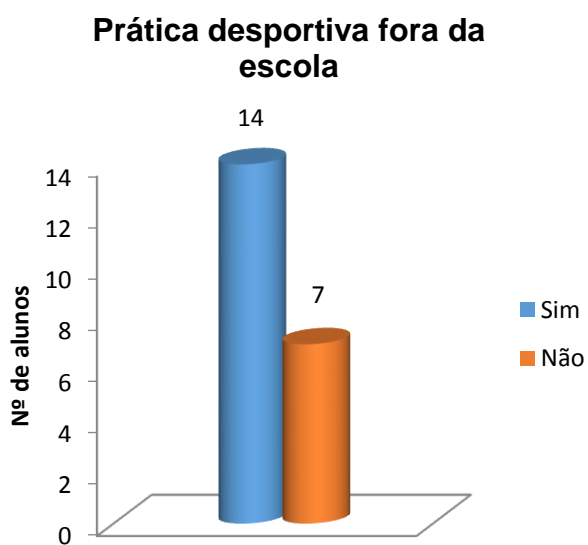


Figura 11 – Prática desportiva fora da escola

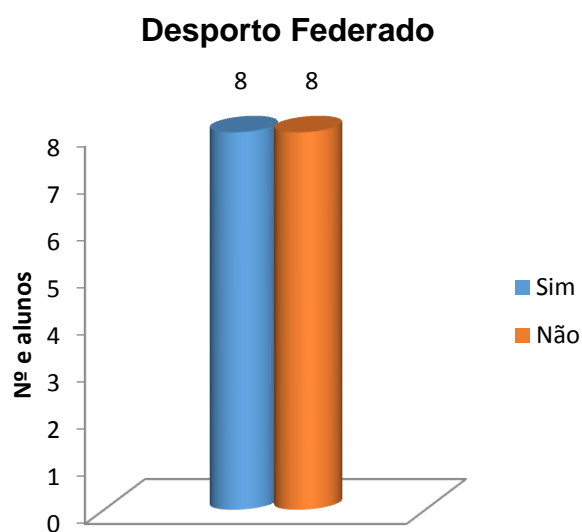


Figura 12 – Desporto Federado

4. Organização e Gestão do Processo de Ensino e Aprendizagem

O estágio profissional, de acordo com o Regulamento, introduz três áreas de desempenho. A área 1 diz respeito à Organização e Gestão do Processo de Ensino e Aprendizagem.

Segundo as Normas Orientadoras do Estágio Profissional Matos, Z. (2014/2015), esta área engloba “a conceção, o planeamento, a realização e avaliação do ensino, tendo como objetivo construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física”.

Toda a bagagem que fui adquirindo ao longo da minha formação académica revelou-se de extrema importância, uma vez que é na prática que confinamos as metodologias a adotar e os objetivos e metas a atingir tendo em conta todo o meio envolvente e a disciplina de Educação Física.

Ensinar é mais que apenas ensinar conteúdos aos alunos – ensinar requer metodologias, planeamento, avaliação e é neste seguimento que apresentarei os pontos seguintes.

4.1 Planeamento

A planificação, segundo Bento (1987), “é o elo de ligação entre as pretensões imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas e a sua realização prática. É uma atividade prospetiva, diretamente situada e empenhada na realização do ensino (...). A planificação significa também ligar a própria qualificação e formação permanente do professor ao processo de ensino, á procura de melhores resultados no ensino - como resultante do confronto diário com problemas teóricos práticos”.

Todo o processo de intervenção do professor requer preparação e, antes de partir para o terreno, o professor deve refletir sobre a sua ação, bem como sobre os métodos e a forma de estruturação do seu trabalho, para poder ser mais eficaz no processo de ensino e aprendizagem.

Outro aspeto importante a ter em atenção durante o planeamento é a adaptação à realidade da escola em que estamos inseridos, pois para planearmos e definirmos os objetivos, é importante não só saber da matéria a ensinar mas também do local onde a escola está situada.

Para tal, o modelo de Vickers (1990) apresenta-se como a melhor forma de planear e ajustar a planificação aos alunos e ao contexto escola. Esse planeamento é feito segundo uma lógica e segundo três níveis – planeamento anual, unidade didática e plano de aula – focando-se naquilo que são os objetivos, as tarefas, os conteúdos de ensino, a avaliação do processo de ensino aprendizagem e, se necessário, refletir nas decisões de ajustamento. (Matos, 2014).

Como refere Bento (1987), “o ciclo de ação do professor não deve limitar-se a uma pretensa preparação direta e à realização de aulas; deverá sim assumir as tarefas de planificação, de realização, de análise e avaliação do ensino, isto é, as tarefas componentes da sua atuação como num ciclo contínuo: Plano (anual, periódico), preparação de aulas, realização de aulas, análise e avaliação”.

Todo o meu planeamento teve esta sequência e, seguindo o Modelo de Estrutura de Conhecimento (Vickers 1990), dividi-o em quatro categorias transdisciplinares, sendo elas: habilidades motoras, condição física, cultura desportiva e aptidões psicossociais. Para além disso, este modelo é dividido em três momentos e oito módulos, análise (módulo 1,2,3), decisões (módulo 4,5,6,7) e a fase de aplicação (modulo 8).

4.1.1 Planeamento anual

Na elaboração do planeamento anual, o poder de influência que o estudante estagiário tem é pouco. Desta forma, segundo Bento (1987), a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino de um ano letivo.

Foi através do grupo de Educação Física que se criou um documento orientador que inclui as matérias curriculares a ensinar nos diferentes ensinos e nos diferentes períodos letivos (tabela 1). A par do programa nacional, este documento tem a função de orientar o professor no ensino das diferentes modalidades de forma progressiva, desde do 5º ano até ao 12º ano. “A distribuição e ordenamento de horas e matérias constituem o esqueleto do plano anual” (Bento, 1983).

No que se refere ao momento de abordagem das diferentes unidades temáticas ao longo dos três períodos para o 3º ciclo, nomeadamente para o 8º ano, este foi decidido em conformidade com o *roulement*, com o professor cooperante e também com o número de unidade letivas a serem lecionadas em cada modalidade. No documento que se segue, são apresentadas as diferentes unidades temáticas a serem ensinados, bem como as respetivas unidades letiva.

8º Ano	
Apresentação, Autoavaliação, Trabalho e Teste	7
Aptidão física	10
Atletismo Corrida Res./ S.Altura	10
Ginástica solo e aparelhos – barra fixa e paralelas assimétricas) / Acrobática	16
Andebol	14
Voleibol	16
Futsal	16
Badminton (Natação)	10
Total	99

Tabela 13 - Planeamento anual; valor correspondente a uma unidade letiva de 45 minutos

4.1.2 Unidade temática

Segundo Bento (1987), “as unidades temáticas ou didáticas constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino aprendizagem”.

O planeamento das unidades temáticas vai mais além de uma simples distribuição de matérias pelos períodos letivos. Esta é importante para o aumento de qualidade e eficácia naquele que é o processo ensino aprendizagem. No planeamento da unidade temática, pretende-se articular de forma lógica a matéria a ensinar, onde em cada aula se opera de forma específica, tendo sempre como foco o desenvolvimento e aprendizagem por parte do aluno.

A elaboração das unidades temáticas durante o ano letivo, foram de certa forma facilitadas uma vez que durante o 1º ano de mestrado realizamos diversas unidades temáticas para as didáticas específicas corresponde ao currículo do mestrado de ensino. Estas serviram de suporte para justificar e refletir em torno de todas as decisões tomadas durante o ano letivo. A elaboração das unidades temáticas, foi sempre realizada no início de cada matéria de ensino, sendo que após a avaliação inicial, seria ou não reajustada de acordo com o nível de desempenho de cada aluno e da turma em geral.

O 3º ciclo do ensino básico, mais propriamente o 8º ano, compreende duas aulas semanais de Educação Física, um bloco de 45 minutos (35´ úteis) e um bloco de 90 minutos (75´ úteis). As aulas de apenas uma unidade letiva (45 minutos) acarretam alguns problemas em termos de tempo útil para exercitar as matérias de ensino, uma vez que os alunos têm que ter 5 minutos para se equiparem e 5 para tomarem banho, retirando 10 minutos de tempo útil de aula, importantes na realização das unidades temáticas. O mesmo acontecia nas aulas de 90 minutos, em que os alunos teriam 5 minutos para se equiparem e 10 minutos para tomarem banho, ficando a aula com 75 minutos úteis para a realização das unidades temáticas.

Na elaboração das unidades temáticas, para além de ter por base os tempos letivos e o nível de habilidades da turma, eram tidos em conta também

os espaços onde seriam realizadas as aulas, visto que tínhamos de adequar as unidades temáticas aos espaços disponíveis durante esse período letivo, uma vez que é impensável chegar ao objetivo fundamental, jogo formal das modalidades coletivas como futsal e andebol com apenas 1/3 de pavilhão com 22 alunos na turma.

Entre todas as unidades temáticas, aquela em que senti maior dificuldade no planeamento e realização, foi sem dúvida a ginástica de solo. Esta é sem dúvida aquela que suscita menos interesse por parte dos alunos em geral, e mais especificamente na minha turma. Após a avaliação diagnóstica, deparei-me com alunos com grandes dificuldades em termos de flexibilidade/mobilidade articular, o que dificultou e prejudicou a exercitação dos diferentes elementos gímnicos de solo. Para além disso, a turma demonstrou-se muito heterogénea no que refere à ginástica de solo, o que por si me obrigou a ter que optar por elementos gímnicos que facilitassem a aprendizagem por parte dos alunos que estão num nível mais inicial, sem prejudicar os alunos que estão num nível mais avançado.

Incluídas no planeamento mas não abordadas, foram as modalidades de atletismo e natação (opcional). A escola encontra-se em remodelação e no recinto exterior onde se realizavam as aulas de educação física está ocupado por contentores amovíveis, não havendo assim espaço para realizar a corrida de resistência e salto em altura. Em alternativa, durante a semana, os alunos faziam um percurso idêntico ao de corta mato, no interior da escola D. Dinis, exercitando desta forma a corrida de resistência, não contabilizada na avaliação final dos alunos, mas apenas na avaliação formativa.

A natação, embora fosse uma das minhas prioridades em termos de escolha para lecionar à turma, ficou fora do currículo dos alunos, uma vez que devido aos horários incompatíveis da piscina do ginásio de Santo Tirso com a turma 8^ªA, não foi possível lecionar esta unidade temática, tendo que optar pela modalidade de badminton.

Ao longo do ano letivo, as unidades temáticas, tal como todo o planeamento, foram sofrendo várias alterações, no sentido de melhorar e

corrigir o processo de ensino-aprendizagem, preservando assim a aprendizagem por parte dos alunos.

4.1.3 Plano de aula

Dentro do planeamento das aulas de Educação física, o plano de aula é aquele que requer mais particularidades.

O plano de aula é, de forma geral, a ação específica do professor dentro da aula, bem como a dos alunos.

Segundo Bento (1987), “a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor”. É na aula que se reflete o trabalho diário que o professor ocupa para a sua preparação. Cada aula tem a sua função e os seus problemas e cabe ao professor agir em sintonia com o contexto. O plano de aula é isso mesmo – um documento orientador na ação do professor e alunos dentro da aula

O planeamento das aulas foi uma tarefa árdua e sempre presente ao longo do ano letivo. Este planeamento não passava apenas pela elaboração do plano de aula, mas também pela reflexão sobre as aulas anteriores, a melhoria dos aspetos menos positivos e a tentativa de introduzir nas aulas seguintes novos conceitos e novos métodos de aprendizagem isto, tudo em prol do objetivo de cada aula e do meio envolvente.

Os objetivos no plano de aula nas aulas de Educação Física, segundo Bento (1987), “constitui (...) a grandeza didática determinante do ensino, o ponto de concentração e de emanção da influência orientadora sobre o conteúdo e o método, o critério decisivo para a avaliação da eficácia da ação pedagógica”. Desta forma, o plano contempla um objetivo geral da aula e os seus respetivos objetivos específicos, diferente em todas as unidades temáticas. Uma das minhas maiores dificuldades no planeamento da aula foi a elaboração dos objetivos específicos da mesma, uma vez que em certas aulas não havia uma articulação lógica entre os objetivos e as situações pedagógicas, dificultando assim uma progressão lógica em termos de exercícios para os diferentes níveis de habilidades dos alunos.

Na elaboração do plano de aula, procurei sempre primeiramente o objetivo geral para aquela aula, redigindo à posteriori os objetivos específicos que tivessem ligação com as situações pedagógicas e por fim os critérios de êxito para cada situação de aprendizagem por parte do aluno. Estes objetivos são primordiais, pois permitem ao aluno no início de cada aula perceber qual é o principal foco da mesma e dos exercícios que estão a realizar, sendo mais fácil para o professor focar-se de forma mais clara nos objetivos fundamentais de cada situação de aprendizagem.

Para além dos objetivos, o plano de aula era dividido em três partes: inicial, fundamental e final. Cada parte tinha os seus objetivos. Na parte inicial o objetivos por norma era idênticos, visto ser a parte da aula relegada para a verificação das presenças, a explicação dos objetivos a atingir e de que forma estava estruturada a aula e por fim exercícios de ativação articular, para dar início às situações de aprendizagem.

Na parte fundamental, à qual era destinada a maior porção de tempo da aula, cumpriam-se todos os objetivos específicos e matérias de ensino. Era importante adaptar os exercícios ao tempo da aula bem como ao local onde se esta se iria realizar, não desvirtuando a motivação que cada exercício tinha de impor e as dificuldades dos alunos para os mesmos, tarefa muita das vezes complicada.

Por fim, a parte final era destinada geralmente a exercícios de aptidão física como o fittest, bem como a exercício de retorno à calma (alongamentos).

Inicialmente, o cuidado de cumprir à risca o plano de aula era grande, daí que muitas das vezes a minha preocupação se remete-se em volta disso. Ao longo do ano letivo, fui-me apercebendo que o meio envolvente e as necessidades dos alunos por vezes requerem maior atenção do que os objetivos inicialmente definidos, não sendo possível cumprir sempre todos os objetivos planeados para aquela aula em específico. O plano de aula não é um documento estagnado, podendo e devendo ser modificado durante o decorrer da aula.

Claro, coerente e conciso, são os termos que na minha opinião caracterizam um bom plano de aula. Este não necessita de ser muito elaborado e com muitos exercícios, mas é necessário que se articulem os objetivos com os exercícios de forma adequada e, dentro dos exercícios, gerar maior ou menor complexidade em detrimento do nível de habilidades dos alunos, sempre com a possibilidade de se optar um “plano B” relativamente ao que inicialmente tínhamos planeado.

4.2 Realização da prática profissional

Na minha opinião, a realização da prática profissional é, sem dúvida, o ponto fulcral do estágio profissional e aquele que me criou maior expectativas. Não só por ser o ponto chave de todo o meu trabalho anterior e de todo o meu planeamento, bem como por ser o momento em que interagimos com os alunos e em que desenvolvemos a relação de aluno-professor/professor-aluno.

Como no planeamento, a realização da prática profissional decorre de algumas características específicas em que, segundo Matos (2014/2015), “o estudante estagiário deve procurar conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica”. Para tal, o estagiário no processo de ensino-aprendizagem, deve “recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos, promover aprendizagens significativas e desenvolver a noção de competência no alunos, utilizar terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações, envolver os alunos de forma ativa no processo de aprendizagem e na gestão do currículo, otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, a qualidade da instrução, o feedback pedagógico, a orientação ativa dos alunos, o clima, gestão e disciplina da aula e, por fim, recorrer a decisões de ajustamento” (Matos, 2014/2015).

O ensino eficaz é estabelecido segundo quatro dimensões fundamentais: a gestão/organização, a instrução, o clima e a disciplina.

4.2.1 Gestão/organização

Relativamente ao controlo da gestão e organização dos alunos e da aula, é de realçar que estes aspetos são fulcrais no desenrolar da aula e na instrução. Se esta não for fluída de forma a garantir a exercitação de todos os exercícios de forma eficaz, o seu foco não será em torno da evolução dos alunos no processo ensino-aprendizagem mas, ao invés, direcionará a sua atenção para aspetos organizativos da aula.

A garantia de uma evolução em termos de gestão e organização da aula decorreu no seguimento de alguns erros que, apesar de serem habituais para um professor iniciante, não se voltaram a repetir devido à realização de um exercício de reflexão ponderada.

Em termos de gestão do material utilizado nas aulas de educação física, é de realçar que a Escola Secundária D. Dinis tem ao dispor dos professores uma vasta gama de materiais, quer em termos de material destinado para as modalidades, quer material de fitness. Desta forma, esta nunca foi uma das minhas preocupações, porque após o planeamento conseguia em todas as aulas ter todo o material disponível e necessário para o seu bom funcionamento.

A gestão do envolvimento dos alunos também não se revelou um grande problema. Embora tivesse uma turma heterogénea constituída por 22 alunos, consegui, nas diferentes unidades didáticas, criar os grupos de trabalho de forma a que os alunos mais avançados pudessem progredir ainda mais e, por outro lado, que os alunos com maior dificuldade pudessem evoluir de modo progressivo, melhorando as suas capacidades.

Inicialmente, a gestão do tempo de aula foi uma das minhas maiores dificuldades e preocupações:

“(…) durante a aula de andebol, em termos de gestão do tempo dos exercícios e de transição tive grandes dificuldades. A minha preocupação remeteu-se para o cumprimento de todos os exercícios dentro do seu tempo, desvirtuando aquele que é o objetivo do processo ensino-aprendizagem: a evolução por parte dos alunos dentro das suas tarefas.”

(Diário de Bordo, aula nº 13 e 14, 14.10.2014)

Nas primeiras aulas, a minha preocupação recaiu no cumprimento rigoroso de todos os exercícios e do tempo destinado para cada exercício, deixando de parte o processo de aprendizagem por parte dos alunos e a minha intervenção nos exercícios. Ao longo das aulas e ao longo das reuniões com o professor cooperante, este foi um aspeto que foi melhorado e modificado.

É da responsabilidade do professor arranjar estratégias eficazes no sentido de colmatar as perdas de tempo durante a organização e gestão da aula. Para tal, é necessário que se incutam no professor, na aula e nos alunos algumas rotinas, quer em termos de realização e execução dos exercícios (como aquecimento e trabalho de aptidão física), quer em termos de gestão e organização de todo o material (como responsabilizar os alunos pela arrumação de todo o material utilizado na aula, no seu respetivo local).

Todas estas questões de gestão e organização da aula foram ultrapassadas durante o decorrer do 1º período letivo, com a colaboração do professor cooperante e da estagiária Luisa Fontes.

4.2.2 Instrução

Devido ao meu passado em termos desportivos e de liderança de uma equipa de futebol, a instrução não foi um dos meus problemas, embora por vezes tenham surgido algumas dificuldades na transmissão clara e sucinta dos objetivos e componentes críticas dos exercícios no decorrer da aula.

É importante que durante a sua formação o professor adquira e invista nas suas competências, para no terreno poder responder às necessidades do meio, estabelecidas pelo processo de ensino-aprendizagem. É de salientar que se deve investir nos pontos que acarretam maior dificuldade, de forma a ultrapassar as limitações sentidas durante o processo de ensino-aprendizagem.

Durante primeiras aulas, o período de transmissão de informação acerca da aula e dos exercícios, tornava-se por vezes demasiado longo. Desta forma, um dos objetivos foi passar aos alunos apenas a informação relevante e oportuna, de forma a não ter que estar a interromper a aula constantemente para instruir.

“Um dos aspetos que melhorei significativamente do 1º para o 2º período foi a capacidade de sintetizar a informação e transmitir aos alunos apenas os aspetos relevantes e oportunos para cada exercício. Desta forma, aula após aula, o tempo de instrução tornou-se cada vez menor.”

(Reflexão final 2º período, 06.04.2015)

4.2.3 Disciplina e clima

“Disciplina não significa necessariamente passividade, silêncio absoluto, formas ou regras rígidas, apesar destas condições serem necessárias, em algumas ocasiões, para que se obtenham objetivos específicos. A ordem na sala de aula significa que, dentro de certos limites, os alunos seguem programas de ação necessários para que a atividade de aprendizagem seja realizada em boas condições” (Oliveira, 2002).

Embora a turma tivesse grandes capacidades motoras, apresentava grandes lacunas em termos de disciplina dentro e fora da sala de aula, sendo que esta foi uma das minhas grandes dificuldades ao longo do ano letivo.

No início do ano letivo foram impostas algumas regras, veiculadas no regulamento entregue a cada aluno. Este é um ponto interessante, pois com a informação fornecida, alguns dos problemas de indisciplina patentes em muitas escolas não parecem ser tão evidentes nesta escola.

Desporto é Vida

REGULAMENTO E FUNCIONAMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS (13298) Santo Tirso

Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física

PRESENCIA NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- O aluno deve comparecer no espaço onde decorre a aula de Educação Física, devidamente equipado, após cinco minutos do toque de entrada. Dispõe de 10 minutos no final da aula para tomar banho e mudar o equipamento.
- Por razões de saúde, o aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de Educação Física por Desporto Escolar, desde que devidamente comprovado por atestado médico, devendo explicitar claramente as contraindicações da atividade física.
- Sem prejuízo do disposto no número anterior, o aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de Educação Física, devidamente equipado.
- Sempre que, por razões devidamente fundamentadas pelo encarregado de educação, o aluno não puder realizar a aula ou se encontrar impossibilitado de estar presente no espaço onde a mesma decorre, deve ser encaminhado para um espaço onde seja pedagogicamente acompanhado.

BALEIÉRIOS

- Só têm acesso aos mesmos os alunos que, nesse tempo letivo, tiverem aulas de Educação Física ou Desporto Escolar.
- As portas de acesso serão abertas pelo funcionário no início de cada aula e fechadas após cinco minutos.
- As instalações só poderão ser utilizadas pelos alunos devidamente equipados e na presença do professor, nos tempos livres e/ou de desporto escolar.
- Não é permitido aos alunos: a entrada no vestiário antes da chegada do professor; não gozarem dos vestidores e nas arrecadações do material sem prévia autorização.

MATERIAL / EQUIPAMENTO

Material considerado indispensável à participação efetiva na aula de Educação Física:

- Sapatilhas (utilizadas apenas nas aulas de Educação Física);
- Méias, Calções e t-shirt; Fato de treino (facultativo);
- Chinelo, Toalha (Champô/Sabonete), Elástico/fita para prender o cabelo comprido;
- Caderno diário;
- Manual escolar (sempre que solicitado pelo professor).

Será marcada uma falta de material se o aluno não apresentar o equipamento necessário ou não estiver em condições de higiene e de conservação.

Não é permitido ao aluno usar anéis, brincos, pulseiras, fios, relógios e dispositivos eletrónicos nas aulas de Educação Física ou de Desporto Escolar.

BANHO

- No final da aula o aluno deve assegurar a higiene pessoal ao tomar banho e obrigatoriamente trocar de roupa.

VALORES

- O aluno deve utilizar os cabides dos balneários para guardar os seus valores.
- A escola declina qualquer responsabilidade por eventuais roubos de valores que não estejam devidamente guardados.

Nome: _____

Ano: _____

Turma: _____ N.º _____

(Assinatura do Encarregado de Educação)

Tome conhecimento do regulamento e funcionamento da disciplina de Educação Física

Figura 14 - Regulamento e funcionamento da disciplina de Educação Física

No decorrer do ano letivo verificou-se que havia um grupo de alunos que constantemente tentava infringir aquele que era o regulamento imposto para as aulas de Educação Física.

Segundo Oliveira (2002), pode considerar-se que “a disciplina não deve ser, contrariamente à opinião de muitos professores, um conjunto de regras, proibições ou punições. É antes o resultado de uma relação de respeito mútuo entre os alunos, e ainda entre os alunos e os professores, aparecendo envolvido num ambiente de harmonia, compreensão e sentido de responsabilidade de cada um”. Neste sentido, os problemas de indisciplina apresentados por estes alunos iam para além de não respeitar aquelas que são as regras dentro da sala de aula. De certo modo, havia por parte de certos alunos uma falta de respeito pelos colegas que queriam aprender e sobretudo falta de respeito para com o professor, quando este os chamava à atenção relativamente aos seus comportamentos desviantes.

Para contrariar este facto, tentava ao máximo que a aula fosse motivante para todos os alunos e que estes passassem o maior tempo possível em exercitação, mas isto nem sempre era possível. Havia a tentativa de passar todos os saberes acerca das unidades temáticas, para que estes se interessassem por todas as modalidades em geral e desta forma captar a sua atenção para a aula.

“A prevenção da indisciplina na sala de aula deve ser compreendida como uma oportunidade de interação entre o professor e o aluno. Não pode ser algo fixo e rígido, mas sim algo que tem a intenção de reger a conduta dos alunos num dado momento, em que o professor é possuidor de um conjunto de saberes, saberes-fazer e atitudes que lhe possibilitam a necessária articulação para o bom desempenho profissional, em harmonia com as necessidades do sistema educativo” (Oliveira, 2002).

Embora existissem comportamentos inapropriados, da minha parte sempre houve o cuidado de manter um clima de harmonia com os alunos em

todas as aulas, de forma a que estes entendessem que o meu único objetivo era ajudá-los a evoluir e que aprendessem novas matérias dentro das unidades temáticas. Os alunos que insistentemente optavam por comportamentos desviantes saíram prejudicados na avaliação final em todos os períodos, embora todos apresentassem grandes capacidades.

De salientar que o professor cooperante José Soares foi sem dúvida um apoio incessante neste processo de controlo da turma, dando-me em todos os momentos dicas para poder evoluir e melhorar durante o processo de ensino e aprendizagem.

4.3 Avaliação

O processo de avaliação dos alunos é sem duvida um dos pontos chave do processo de ensino-aprendizagem, o qual requer alguma exigência e reflexão.

O estudante estagiário, como referem as Normas Orientadoras do Estágio Profissional Matos, Z. (2014/2015), tem que “utilizar as diferentes modalidades de avaliação como elemento regulador e promotor da qualidade do ensino e da aprendizagem e da avaliação do aluno. Refere ainda que este tem que ser capaz de identificar as principais características da sua turma, considerando as necessidades educativas específicas dos alunos e, no fim, refletir sobre a sua prática”.

Não é um processo fácil, na medida em que nem sempre é fácil traduzir o valor do aluno quantitativamente, sem que haja injustiça para com um aluno ou para com os restantes. Posto isto, a definição de objetivos e critérios específicos claros e concretos, bem como a utilização de diferentes tipos de avaliação, fez com que este processo se tornasse mais simples.

Desta forma, ao longo das Unidades Didáticas foram utilizados três tipos de avaliação: avaliação diagnóstica ou inicial, avaliação formativa e a avaliação sumativa ou final.

4.3.1 Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica ou avaliação inicial, como o nome indica, é realizada sempre no início de cada unidade didática, geralmente na primeira aula.

Esta avaliação tem o intuito de podermos recolher algumas informações do nível de habilidades dos alunos naquele momento, para mais tarde se poderem diferenciar diferentes níveis dentro da turma.

Este é um processo vital no decorrer das aulas e na aprendizagem por parte dos alunos, pois caso a avaliação inicial seja imperfeita, o processo ensino-aprendizagem pode sair comprometido.

Existiram algumas dificuldades importantes durante o processo de avaliação que convém realçar, nomeadamente a dificuldade em escolher os critérios e conteúdos a avaliar inicialmente nas unidades didáticas iniciais, o que levou alguma perda de tempo, visto não ter escolhido os critérios essenciais para as modalidades. Por outro lado, o facto de ainda não conhecer a turma e não distinguir os diferentes alunos, tornou-se numa complicação, na medida em que não conseguia associar o nome à cara dos alunos.

4.3.2 Avaliação Formativa

É nesta dimensão que se pretende que os alunos adquiram todos os gestos e aprendam todos os conteúdos referente às unidades didáticas, pretendendo-se, ao mesmo tempo, moldar estes alunos com base em regras e valores para mais tarde se tornarem adultos conscientes.

Ao longo do aluno letivo, esta avaliação permitiu-me refletir acerca do que correu bem ou mal por parte dos alunos na aula, de forma geral e em específico. Eram realizados diariamente alguns registos acerca dos alunos. Esta era uma forma de para além de na próxima aula os alunos puderem melhorar os aspetos que não estavam a ser realizados com sucesso, também me ajudar no planeamento, na medida em que permitia adequar as aulas às características dos alunos nas diferentes unidades didáticas.

Outra das formas de avaliar os alunos continuamente e em cada aula foi através do preenchimento de uma grelha de assiduidade e material, onde eram feitos registos diários de todos os alunos quanto à assiduidade e pontualidade

e quanto à falta de material para a aula. Estes registos tornaram-se fundamentais no desenvolvimento da avaliação sumativa e/ou final.

Aqueles alunos que não realizassem aula, respondiam a um relatório de aula elaborado por mim e aceite pelo professor cooperante. Aqueles alunos com atestado prolongado realizavam um trabalho acerca da unidade didática a ser lecionada.

4.3.3 Avaliação Sumativa

Esta é o ultimo momento de cada unidade didática, onde os alunos põem em prática todos os seus conhecimentos quer práticos quer teóricos. É o momento mais formal de toda a unidade didática.

A avaliação sumativa tem como função alcançar dados relativos ao processo de ensino e aprendizagem por parte dos alunos, sendo atribuído quantitativamente um nível a cada aluno, dependendo do seu desempenho ao longo da avaliação. O nível adquirido na avaliação demonstra se os alunos atingiram os objetivos previamente propostos durante as aulas.

A avaliação sumativa era um combinar de conteúdos divididos em diferentes fases cada um com a sua cotação. Sendo assim a relação com bola era a que detinha maior percentagem do nível final dos alunos. Esta percentagem era atribuída de acordo com o número de aulas e conteúdos abordados durante o ano letivo. A restante percentagem era dividida para componentes mais táticas, estruturação do espaço e comunicação na ação. Desta forma era privilegiada a técnica, nunca deixando de parte a componente tática. Diga-se que a técnica era posta em prática não em exercícios analíticos, mas em jogo formal.

5. Participação na escola e relação com a comunidade

Segundo Matos (2014/2015), esta área “engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo estudante estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar e que, simultaneamente, contribuam para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio. Matos afirma ainda que esta área de atuação tem como objetivo contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física na escola e na comunidade local, bem como da disciplina de Educação Física, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora”.

A responsabilidade do professor na escola não se restringe apenas ao que se passa na aula, mas também o que se passa em redor e toda a relação com a comunidade escolar, quer em termos de ligação com alunos, professores e direção, quer na organização de atividades para o meio escolar.

É importante que tenhamos a capacidade de transmitir aos nossos alunos e à comunidade escolar em geral a importância do desporto, desenvolvendo assim um espírito de iniciativa que permita a afirmação do desporto na vida dos alunos fora do contexto escola. É essencial que os alunos percebam as vantagens que a prática de uma atividade física regular acarreta, quer a nível físico, quer a nível mental.

Como referido anteriormente, a escola possui boas infraestruturas para a realização de atividades com os alunos. Embora apresente estas características, na minha opinião deveria haver mais iniciativa por parte de todos os professores na realização de atividades promotoras da saúde e bem estar físico.

Ao longo do ano letivo, toda a comunidade escolar me acolheu da melhor forma possível. Porém, dentro do grupo de educação física, deveria haver uma maior proximidade entre professores e alunos estagiários, para que estes pudessem experienciar uma melhor integração e de forma a

compreender diferentes realidades e diferentes formas de ensino. Esta dificuldade talvez surja devido ao facto de não existir uma sala de professores no complexo gimnodesportivo onde o convívio e troca de informações seja possível.

5.1 Diretor de turma

O diretor de turma desempenha várias funções dentro do meio escolar. Segundo Roldão (1995), “as funções do diretor de turma situam-se assim na interface entre duas áreas de intervenção: a docência e a gestão. O diretor de turma é, por um lado, um docente que coordena um grupo de docentes e é, simultaneamente, um elemento do sistema de gestão da escola a quem cabem responsabilidades na gestão global do conselho de turma a que preside”.

Ao longo do ano letivo, a diretora de turma acarreta algumas funções como o registo de faltas semanal faltas no livro de ponto, marcação de reuniões com os encarregados de educação, sendo também responsável por coordenar o projeto curricular de turma e resolver alguns problemas com os alunos que possam surgir durante o ano letivo, se necessário dando a conhecer esses mesmo problemas aos encarregados de educação. Para além disso, o “diretor de turma cumpre ainda algumas funções juntos dos docentes da turma, nomeadamente a coordenação das atuações de cada um deles no âmbito da respetiva área de docência e de articulação entre essa ação dos professores e os restantes atores envolvidos no processo educativo, os alunos e os encarregados de educação” (Roldão, 1995).

Outra das funções do diretor de turma é a de dirigir e presenciar todas as reuniões realizadas com os encarregados de educação. Estas reuniões seriam uma forma dos estudantes estagiários acompanharem mais de perto o processo de trabalho do diretor de turma, contudo, devido a alguns problemas existentes no passado com alguns estagiários, os professores cooperantes decidiram que não seria feito este acompanhamento por parte dos dois núcleos de estágio atuais.

É de salientar que esta tarefa não é fácil, requerendo muito trabalho e dedicação para que todos os problemas que ocorrem ao longo do ano possam

ser resolvidos. Desta forma, é visível que, de forma geral, os professores nesta escola dispensam esta função, embora não possam “fugir” a ela por ser obrigatória.

5.2 Desporto escolar

O desporto escolar é um dos pontos altos para os alunos de todas as escolas a nível nacional, incluindo a Escola Secundária D. Dinis.

A escola Secundária D. Dinis tradicionalmente obtém bons resultados no desporto escolar, especialmente no andebol e futsal. Esta competência no desporto escolar só é possível devido às boas condições que são oferecidas aos alunos que queiram ingressar numa equipa numa determinada modalidade.

Os alunos têm sempre ao seu dispor dois recintos onde treinar para as modalidades coletivas e individuais como andebol, futsal voleibol e badminton – o Ginásio Clube de Santo Tirso e o pavilhão gimnodesportivo da Escola Secundária D. Dinis. Para as modalidades individuais como ginástica, natação e ténis dispõem do pavilhão de ginástica da Escola Secundária D. Dinis, das piscinas do Ginásio de Santo Tirso e dos cortes de ténis igualmente do Ginásio de Santo Tirso.

Aliado à qualidade das instalações, todos os professores responsáveis pelas diferentes modalidades se dedicam o mais possível e tentam ajudar os alunos a evoluir, mas acima de tudo, tentam que estes tenham uma vida mais saudável, passando sempre a premissa da necessidade de praticar uma atividade desportiva regular fora do contexto escolar.

Acompanhei mais de perto a equipa de andebol. Foi patente a interajuda entre todos os alunos, de diferentes idades e escalões. Estavam ali por um objetivo de equipa e acima de tudo para se ajudarem uns aos outros. Era evidente a dedicação que os alunos impunham nos treinos, muitas das vezes abdicando de uma hora de estudo para poder ir treinar. A maioria dos alunos, depois de entrar para o andebol do desporto escolar, procurou e ingressou numa equipa federada.

5.3 Corta-mato escolar

O corta-mato escolar tem uma grande tradição de forma geral em todas as escolas, mas já não era realizado nesta escola há algum tempo. Desta forma, e depois de conseguirmos todas as condições necessárias para a sua realização, o núcleo de educação física decidiu em reunião de departamento, voltar à tradição, que durante muitos anos levou alunos a competir nos regionais do corta-mato escolar.

Inicialmente pensámos que seriam os dois núcleos de estágio a ter que iniciar e desenvolver a atividade. Contudo, a organização do corta-mato teve a colaboração de todos os professores de educação física da escola e também a participação da turma de gestão de desporto do 12º ano. Os dois núcleos de estágio, com um certo sentimento de decepção, não tiveram um papel ativo na sua organização, o que não nos permitiu perceber mais de perto quais os passos necessários na organização de uma atividade deste género, limitando também a possibilidade de uma interação mais próxima com o grupo de educação física da escola.

O corta-mato foi realizado num percurso dentro do recinto escolar. O grande objetivo desta atividade foi o de consciencializar os alunos para a importância da atividade física e para os benefícios que esta traz para a nossa saúde. Por outro lado, este tipo de atividade promove a socialização por parte de todos os alunos da Escola Secundária D. Dinis.

5.4 *Fit Challenge*

Sendo este um dos propósitos do estágio profissional, a organização desta atividade pôs à prova a nossa capacidade de organização, gestão e realização de uma atividade desta envergadura.

A atividade referente realizou-se no dia 15 de Abril de 2015, quarta feira, das 8h30 às 13h, nas instalações da Escola Secundária D. Dinis.

Como referido acima, esta atividade foi realizada no âmbito do que está estruturado no planeamento do estágio profissional.

O objetivo fundamental foi a divulgação não só da necessidade de os alunos adotarem um estilo de vida mais saudável, com a prática regular de uma atividade física fora do contexto escolar, mas também para os alunos conhecerem e experimentarem aquele que é um dos alicerces dos professores cooperantes no desenvolvimento e evolução dos alunos nas aulas de educação física na Escola Secundária D. Dinis – a aptidão física, mais designadamente o *fitschool*.

Um dos pressupostos iniciais da atividade foi a de que todos os alunos tivessem um primeiro contato e conhecimento sobre o *fitschool* e de como este se realiza, para desta forma todos partirem do mesmo nível para a competição.

Aqui surgiu a nossa primeira dor de cabeça, a competição. De que forma colocaríamos uma grande quantidade de alunos a exercitarem-se e ao mesmo tempo a competir, sem que houvesse grandes tempos de paragem? Depois de muitas voltas e de muitas conversas com os professores cooperantes e entre núcleos, chegou-se à conclusão de que para além da competição por estações, dividida por escalões, deveria haver uma parte de experimentação onde os alunos pudessem contactar com materiais não existente nas aulas e que de certa forma despertassem alguma curiosidade entre os participantes.

A entrega atempada dos documentos aos professores cooperantes foi outra das lacunas da atividade. Entre tantas hesitações durante a planificação da mesma, levou a que os prazos se comesçassem a encurtar. Posto isto, alguns dos documentos, após várias reformulações, foram entregues já muito próximo da data de realização da atividade.

Quanto ao desenrolar da atividade, é de realçar a organização do espaço dentro do pavilhão. Os circuitos de competição, bem como o circuito de experimentação, estavam bem concebidos. Foi conseguido o esperado, que todos os alunos participantes pudessem competir e da mesma forma passar pela área de experimentação, onde estavam expostos novos materiais para experimentar. Para dinamizar ainda mais a prática desportiva, estilos de vida saudáveis e diferentes modalidades, para aquecimento os alunos realizaram uma pequena coreografia de zumba, com uma professora solicitada para esse efeito.

Devido à escassez de tempo, uma das competições teve que ser anulada. Esta decisão foi tomada juntamente com os professores cooperantes e todos os elementos dos núcleos de estágio. Contudo, esta decisão não pôs em causa nenhum dos resultados dos diferentes escalões. Os circuitos pré-estabelecidos para a competição individual eram muito exigentes fisicamente, mas estavam adequados para os vários níveis dos alunos.

O controlo e recolha dos resultados suscitou alguns problemas devido ao facto de por vezes os juízes de cada exercício não apontarem convenientemente os resultados e o respetivo nome do exercício, o que na fase final de apuramento dos resultados levou a que se gastasse um pouco mais de tempo útil para finalizar da atividade.

No final da atividade, o objetivo seria ter presente todos os alunos participantes na atividade para a entrega de prémios. O que deveria ter sido dito aos alunos era que não deveriam abandonar as instalações enquanto não fosse realizada a cerimónia de encerramento. Tal não aconteceu – os alunos que iriam subir ao pódio estavam presentes juntamente com os responsáveis que iriam entregar as medalhas mas os restantes alunos já não se encontravam no pavilhão.

De forma geral, a atividade correu bem, os alunos aderiram em massa, todos gostaram da forma como esta estava elaborada e do tipo de exercícios e materiais utilizados. Para os estagiários, embora com muito trabalho, foi a primeira experiência de organização de uma atividade deste nível, o que para o futuro será compensador na medida em que não voltaremos a cometer os mesmos erros.

6. Estudo – Aptidão física dos alunos

6.1 Introdução

A aptidão física dos alunos é, em muitas escolas, um ponto esquecido por muitos professores, embora este seja considerado pelos programas da disciplina de Educação Física.

A aptidão física é definida por qualquer movimento corporal produzido pelos músculos, que resulta em dispêndio energético, como afirma Queirós (cit. Who et al., 2014). Podemos considerar todas as atividades diárias, sejam as nossas atividades de lazer ou a prática desportiva diária. Tal como todas as modalidades, o programa de Educação Física realça alguns pontos que os alunos devem – ser hábeis de fazer como ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa a nível da resistência; ações motoras e contração muscular localizada, vencendo resistências fracas a ligeiras, com grande velocidade de contração muscular na força; grande amplitude de movimentos, com grande flexibilidade e/ou mobilidade articular; bem com alternância de movimentos com diferente velocidade e ritmo (Programa Nacional de Ed. Física do 3º ciclo pp.36-37).

O trabalho da aptidão física não é uma realidade em muitas escolas nacionais devido a vários fatores, sendo que a falta de tempo útil de aula de Educação Física a que mais peso tenha na decisão dos docentes. No mesmo seguimento, o elevado número de alunos por turma e a falta de espaço e material para as aulas de Educação Física, tornam-se outra problemática para a abordagem em todas as aulas da aptidão física.

Esta tem um caráter único, por ser a única unidade didática que acompanha os alunos ao longo de todo o ano letivo. Contudo, tal como todas as outras unidades didáticas, requer um acompanhamento e correções sistemáticas, para haver aprendizagem por parte dos alunos.

A aptidão física pode ser trabalhada de diferentes formas, entre as quais o treino funcional. Como se verifica num trabalho realizado por Garganta (cit. por Barbosa, 2014, p.45), “o treino funcional é uma metodologia, que visa dotar o corpo humano com um leque de movimentos eficientes e saudáveis. É um tipo

de treino que apela à função motora global (como andar, correr, empurrar, puxar, agachar, saltar, lançar) e em que se podem adotar materiais de treino diversificado e com uso múltiplo”.

Através do treino funcional, é possível trabalhar todas as capacidades motoras, capacidades condicionais como força, flexibilidade, resistência e velocidade, bem como as capacidades coordenativas, como a destreza geral.

6.2 Objetivo

O objetivo deste estudo foi o de avaliar e comparar o desenvolvimento das capacidades motoras de duas turmas do 3º ciclo do ensino básico, através da bateria de testes *fit-school*.

6.3 Material e Métodos

6.3.1 Bateria de testes *Fit-School*

A bateria de testes *fit-school* é composta por seis exercícios. Esta avaliação foi realizada durante dois momentos – um momento inicial no início do 2º período e um momento final no fim do 3º período. No período que antecedeu a avaliação final, os alunos foram sujeitos, durante as aulas, ao trabalho de aptidão física baseado no treino funcional, utilizando vários circuitos e todo o material disponível na escola.

Esta avaliação foi feita através de dois métodos de implementação do programa de treino:

6.3.1.1 Exercícios isolados

Este método de aplicação tem como objetivo que o aluno realize o número máximo de repetições em cada estação, durante 45 segundos. Entre cada estação, o aluno tem 1 minuto de repouso, tempo necessário para trocar de estação e repousar após um esforço de máxima intensidade.

Em cada estação, encontram-se dois alunos com funções diferentes, sendo que estes devem trabalhar em pares. Enquanto um aluno executa,

o outro aluno tem o papel de juiz, contabilizando o número de repetições que o colega executa corretamente durante os 45 segundos. Ambos são previamente informados sobre os critérios de êxito pré-estabelecidos, de modo a reconhecerem a execução correta da tarefa. Sempre que o aluno não execute corretamente o movimento pretendido, essa repetição não é contabilizada, devendo no entanto prosseguir com o exercício até ao final dos 45 segundos.

Nesta avaliação, o professor tem o papel de juiz superior. Compete ao professor controlar o tempo de execução de cada exercício, bem como averiguar se os juizes nas diferentes estações estão a cumprir corretamente os critérios de execução.


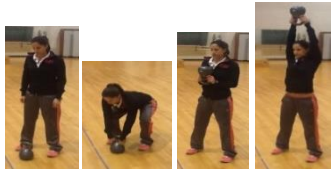


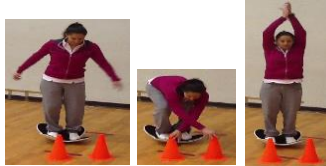
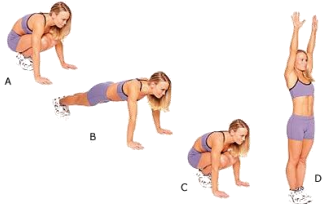
1. Agachamento com torção (TRX)		4. Desenvolvimento com <i>Kettlebell</i> (6kg)	
2. Passe de peito com bola medicinal (3kg)		5. Salto à corda	
3. Equilíbrio em plataforma instável, trocando os cones do sitio		6. <i>Burpees</i>	

Figura 15 – Bateria de testes *Fit-School* – Exercícios isolados

6.3.1.2 Exercícios em Circuito

Este método de aplicação tem como objetivo que o aluno realize no menor tempo possível os seis exercícios que compõe o circuito da bateria

de testes *fit-school*. Este teste é realizado de forma individual, em que o próximo aluno só inicia a sua avaliação quando o que o antecede terminar. À semelhança dos testes isolados, os alunos desempenham o papel de juízes, encontrando-se um em cada exercício, sendo necessário 6 juízes por circuito. O seu papel, para além da verificação da validade das repetições do executante, será contar o número de repetições obrigatórias em cada exercício, antes de este se deslocar para a estação seguinte. Sempre que o movimento for considerado não válido, o executante continua a realizar o exercício embora essa repetição não seja contabilizada de acordo com os critérios de execução pré-estabelecidos.

No circuito, o professor assume o papel de juiz superior, controlando o início e o fim do teste. Para além disso, controla a avaliação do executante bem como a eficiência do juiz em cada exercício, verificando que são cumpridos à risca os critérios de execução.

O circuito apresenta a seguinte sequência de exercício: **1.** 10 repetições, agachamento com torção (TRX); **2.** 10 repetições, passe de peito com bola medicinal (3kg); **3.** 10 repetições, equilíbrio em plataforma instável trocando os cones do sítio; **4.** 10 repetições, desenvolvimento com kettlebell (6kg); **5.** 25 repetições, saltar à corda; **6.** 10 repetições, burpees; **7.** Sprint final de 9 metros.

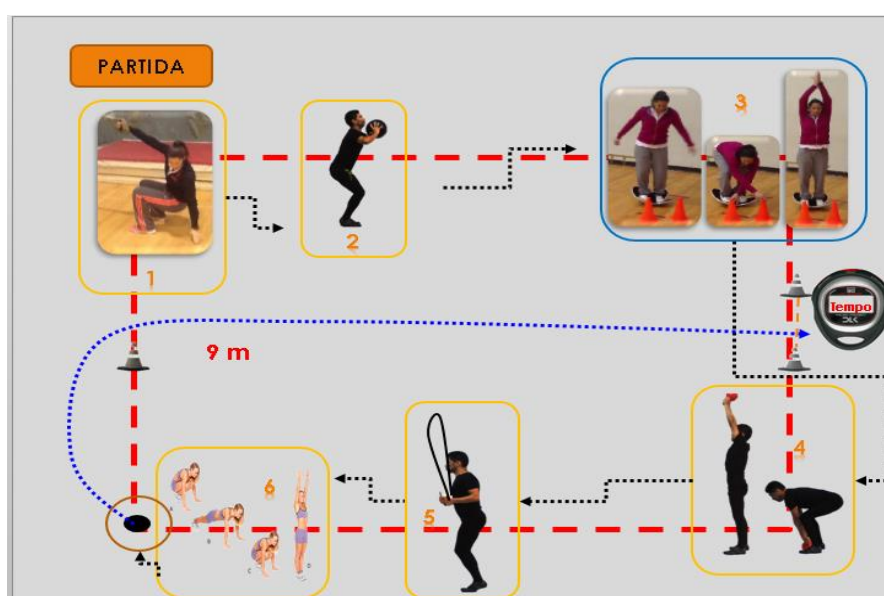


Figura 16 – Bateria de testes *Fit-School* – Circuito

6.3.2 Material de recolha

Para a recolha dos dados foram utilizados diversos materiais:

- Um TRX, uma plataforma instável, dois cones, uma corda, uma bola medicinal (3kg), dois *Kettlebell* (6kg) e um cronómetro.
- Durante a aula, o juiz preencheu um quadro de observação com os dados relativo ao executante (identificação, número, n.º de repetições).

6.4 Caraterização da amostra

A bateria de testes *Fit-School* aqui apresentada, foi aplicada a duas turmas do 8º ano do 3º do ensino básico, com a aplicação da unidade temática de aptidão física durante o ano letivo.

Relativamente à caraterização da amostra, é de referir que dos 45 alunos avaliados, 21 são do sexo feminino e 24 são do sexo masculino. Dos 45 alunos, 21 fazem parte da turma do 8º A, sendo 7 do sexo feminino e 14 do sexo masculino e tendo idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Os restantes 24 alunos fazem parte da turma do 8º B, 14 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos.

Turma	Nº Aluno	Feminino	Masculino	Idades
8º A	21	7	14	13-15
8º B	24	14	10	13-14

Figura 17 – Caraterização da amostra

6.5 Análise de Dados

Inicialmente a análise de dados foi realizada através do Microsoft Excel, procedendo-se à construção de uma base de dados, onde foram anexados todos os resultados de todas as turmas nos testes de exercícios isolados e dos exercícios em circuito. Para a construção da base de dados foram consideradas algumas variáveis como a idade, turma, nº do aluno, sexo, avaliação inicial e avaliação final. Posteriormente, os dados obtidos foram analisados através do programa informático *SPSS Statistics 21*.

Para permitir a diferenciação de médias nas diferentes turmas, após os resultados obtidos no SPSS a variável turma foi diferenciada por turma A e turma B. Desta forma, tornou-se de mais fácil análise no *output* final. Foram considerados também o nome dos exercícios da bateria de testes, de forma a distinguir os resultados obtidos pelos diferentes exercícios.

Para a análise dos dados, foi utilizado o teste “*Paired – Samples T-test*” que permite comparar dois resultados obtidos em momentos diferentes, realizando o mesmo tipo de teste. A análise final é vista em comparação com as médias obtidas nos diferentes momentos de aplicação do testes.

6.6 Resultados e discussão

A figura 16 descreve a comparação de resultados obtidos entre as duas turmas nos dois momentos de avaliação (inicial e final). Apresentam-se os resultados das médias e desvio padrão nos dois momentos nos diferentes exercícios, a diferença entre as médias, o valor de t e, por fim, o valor de significância (p).

		Turma A	Turma B	Diferença	t	p
TRX	Inicial	27,96 ± 9,53	24,04 ± 10,55	3,92	1,39	0,177
	Final	34,13 ± 7,83	35,58 ± 13,35	1,45	-0,44	0,662
Burpees	Inicial	18,04 ± 6,96	10,67 ± 5,66	7,37	4,05	0,000
	Final	17 ± 3,87	16,42 ± 7,85	0,58	0,35	0,727
Equilíbrio	Inicial	24,25 ± 9,21	17,71 ± 8,56	6,54	2,35	0,027
	Final	22,83 ± 4,30	23,79 ± 7,06	0,96	-0,57	0,573
Kettlebell	Inicial	19,04 ± 4,74	13,42 ± 6,70	5,62	3,11	0,005
	Final	20 ± 4,20	18,61 ± 6,84	1,39	0,92	0,369
Salto à Corda	Inicial	43,5 ± 26,34	39,83 ± 31,66	3,67	0,38	0,706
	Final	57,71 ± 21,96	62,67 ± 21,21	4,96	-0,78	0,442
Bola medicinal	Inicial	25,42 ± 7,43	20,63 ± 9,52	4,79	2,79	0,010
	Final	21,96 ± 7,20	29,13 ± 9,88	7,17	-2,58	0,017
Tempo	Inicial	2,76 ± 0,63	2,76 ± 0,63	0,00	-0,02	0,983
	Final	1,79 ± 0,33	1,93 ± 0,44	0,14	-1,20	0,243

Figura 18 – Resultados da comparação entre turmas

A análise da figura permite constatar que no exercício do TRX, o valor de significância $p > 0,05$ comprova que entre os resultados obtidos não existem diferenças significativas. Esta mesma análise pode também ser feita através das médias encontradas tanto no momento inicial como no momento final, onde as diferenças entre resultados são de 3,92 e 1,45 respetivamente.

O mesmo facto foi visível no salto à corda e no circuito contabilizado através do tempo. No salto à corda, as médias obtidas são superiores às dos restantes exercícios. Isto deve-se ao facto de ser um exercício coordenativo, o que faz com que haja uma grandeza maior no número de repetições, que depois se verifica na média obtida nos dois momentos de avaliação. Ambos os exercícios apresentam um valor de significância $p > 0,05$, o que reflecte a não existência considerável dos valores obtidos pelos alunos. Nos valores obtidos no circuito é notório tanto na turma A como na turma B, uma diminuição da média relativamente aos dois momentos de avaliação, o que comprova que houve uma melhoria no tempo de execução de cada exercício e no circuito em geral. Esta melhoria deve-se ao trabalho de aptidão física desenvolvido em todas as aulas por parte dos alunos, podendo assim melhorar os tempos obtidos anteriormente.

Nos *burpees* no momento inicial de avaliação, é visível uma diferença muito significativa nos valores obtidos, sendo o valor de significância $p < 0,01$. Esta diferença pode ser verificada também nos resultados obtidos através da média, em que existe uma diferença de 7,37 valores entre cada turma relativo à média. Tal como nos *burpees*, esta diferença significativa $p < 0,01$ pode ser verificada no equilíbrio na plataforma instável, no *Kettlebell* e na bola medicinal. Esta diferença de resultados foi obtida nas avaliações iniciais, o que comprova a melhor capacidade física e técnica dos alunos da turma A. Por outro lado, a falta de preparação dos alunos da turma B comprovam os resultados obtidos. Como referido acima, as médias dos resultados verificam o valor de p , havendo uma grande diferença de valores entre a turma A e B.

Igualmente nos *burpees*, equilíbrio em plataforma instável, *Kettlebell* e salto à corda no momento final de avaliação, verifica-se um $p > 0,05$, o que demonstra o equilíbrio entre os resultados obtidos entre as duas turmas, não

havendo diferenças significativas a assinalar. O mesmo se depara nos resultados das médias em cada exercício, em que as diferenças entre os valores não são relevantes.

Tanto na Turma A como na Turma B, verifica-se uma melhoria de resultados do momento inicial para o momento final em todos os exercícios. Este resultado comprova a importância do trabalho da aptidão física ao longo do ano letivo, para a melhoria das capacidades físicas e rendimento dos alunos, nas aulas e no dia-a-dia.

6.7 Conclusões

As principais conclusões do estudo foram:

- Os alunos melhoraram em todos os exercícios da avaliação inicial para a avaliação final.
- É nos exercícios coordenativos e no circuito em que os alunos obtêm os melhores resultados. Isto comprova que quando os alunos têm de aplicar todas as suas capacidades motoras num teste de forma global, que os resultados saem valorizados, desconsiderando os exercícios em que cada um sente mais dificuldade e apresenta resultados inferiores.
- Os resultados obtidos pela turma A, demonstram uma maior e melhor capacidade física comparativamente com a turma B.
- Os alunos melhoram os seus resultados e a sua performance, se durante o ano letivo se realizar um trabalho semanal nesse sentido.
- As diferenças mais significativas foram encontradas nos *burpees* e no *Kettlebell*.

Considerando os resultados obtidos, é notório que o acompanhamento semanal dos alunos e a implementação da unidade didática de aptidão física

no currículo de educação física, poderão trazer melhorias no rendimento dos alunos nas aulas, bem como no seu dia-a-dia. É possível retirar esta conclusão pela observação da melhoria dos resultados dos alunos nos diferentes testes.

Se forem dadas aos alunos todas as condições e material necessário para esta unidade didática, estes sentem-se motivados e empenhados na realização do trabalho diário e na melhoria das suas capacidades físicas e motoras.

Por fim, alunos com as mesmas condições, com os mesmos critérios de avaliação dos exercícios e incluídos no mesmo meio, apresentam resultados diferentes, o que pode significar que à partida apresentam predisposições diferentes para a prática desportiva.

6.8 Bibliografia

Queirós et al (2014) - *Formação inicial de Professores. Reflexão e Investigação da Prática Profissional*. Porto: FADEUP – Coleção Educar.

Barbosa, A. (2014). *Uma visão geral do Estágio Profissional*. Porto: A. Barbosa.
Relatório de Estágio profissional com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensino básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da universidade do Porto.

Ministério da Educação: (2001); Programa Nacional de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico.

7. Conclusões e perspectivas para o futuro

Terminando o processo de desenvolvimento profissional no estágio, chega o momento de, após várias experiências inovadoras, com vários sentimentos à mistura, proferir algumas palavras acerca do mesmo.

Foi sem dúvida um ano enriquecedor, cheio de altos e baixos. O estágio profissional é o ponto de partida de qualquer estudante aspirante à docência e eu não fujo a isso. Foram sentimentos de alegria mas também de frustração por não conseguir atingir certos objetivos e um caminho de motivações e desmotivações resultantes da forma como o estágio está planeado, bem como de algumas eventualidades que foram surgindo ao longo do estágio.

Foi como passar a fronteira; Fronteira entre ser estudante e ser professor. Muitas das vezes ainda me via no papel de aluno quando me encontrava com a minha turma, mas com o decorrer

do estágio, o papel de professor foi-se afirmando e enraizando dentro de mim, papel esse valorizado pela minha turma no empenho e gosto demonstrado pelas aulas de educação física e pelos exercícios que propunha, mesmo quando a modalidade era aquela mais “chata” que ninguém gostava.

O estágio serviu sobretudo para perceber o papel fundamental que o docente tem na comunidade escolar. O professor de Educação Física não se limita apenas a dar aulas, este tem que seguir um processo de planeamento, gestão e acompanhamento daquele que é o processo ensino e aprendizagem. Os meus alunos ficaram a entender que a Educação Física como disciplina tem que ser levada com a seriedade com que são levadas a Matemática e Português, mas com um carácter especial, por ser a única disciplina que trabalha o corpo e a mente. Este foi outro dos ensinamentos do estágio profissional. Está na mão de cada docente dar à Educação Física o rumo que a disciplina merece e desvirtuar de uma vez por todas a imagem pré-concebida de que esta é a disciplina em que se veste o fato de treino e se calçam as sapatilhas para “se dar umas corridas”.

O estágio profissional é o culminar de 5 anos de formação académica, onde pomos em prática tudo aquilo que aprendemos até esse momento e nos preparamos para o que nos guarda o futuro próximo.

O meu balanço final, entre altos e baixos, é positivo, embora por vezes tenham existido aspetos que puderia ter resolvido de outra forma.

Relativamente ao futuro próximo, estou consciente de que a situação dos docentes é marcada por várias dificuldades e de que o número de vagas profissionais a nível nacional não acompanha o número de professores que saem das Universidades todos os anos. Contudo, nunca irei desanimar; tentarei sempre procurar portas abertas para aplicar os meus conhecimentos nos mais variados contextos e partilhar tudo aquilo que aprendi ao longo desta “caminhada” rumo à docência.

Termina assim mais um dos meus objetivos pessoais, sentindo-me orgulhoso por isso e com vontade de alcançar muitos mais.

Referências bibliográficas

- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Gori, R. (2001). *A inserção do Professor Iniciante de Educação Física na Escola*. Caxambu: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Disponível em: <http://boletimef.org/biblioteca/826/A-insercao-do-professor-iniciante-de-educacao-fisica-na-escola>
- Roldão, M. C. (1995). *O director de turma e a gestão curricular. – (Cadernos de organização e gestão escolar; 2)*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Matos, Z. (2014/2015); *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP*.
- Oliveira, M. T. G. M. (2002). *Indisciplina em aulas de educação física: estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2º e 3º ciclos do ensino básico*. Viseu, Instituto Politécnico de Viseu.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities – a Knowledge structures approach*. Champaign: Human Kinetics Book.

Anexos

FIT CHALLENGE'15

DIA DO DESPORTO E DA SAÚDE



15

ABRIL

ADAPTA-TE *EVOLUI* *SUPERA-TE* **8h30 – 14h00**
ES D. Dinis

UMA COMPETIÇÃO A NÃO PERDER!



INSCREVE A TUA EQUIPA
junto do teu professor de EF
ou
fitchallenge.ddinis@gmail.com

3  + 3 

3º CICLO E SECUNDÁRIO
(VÊ O REGULAMENTO DISPONÍVEL)



Organização: Núcleos de Estágio de EF

Anexo II – Prémios da atividade *Fit Challenge*

